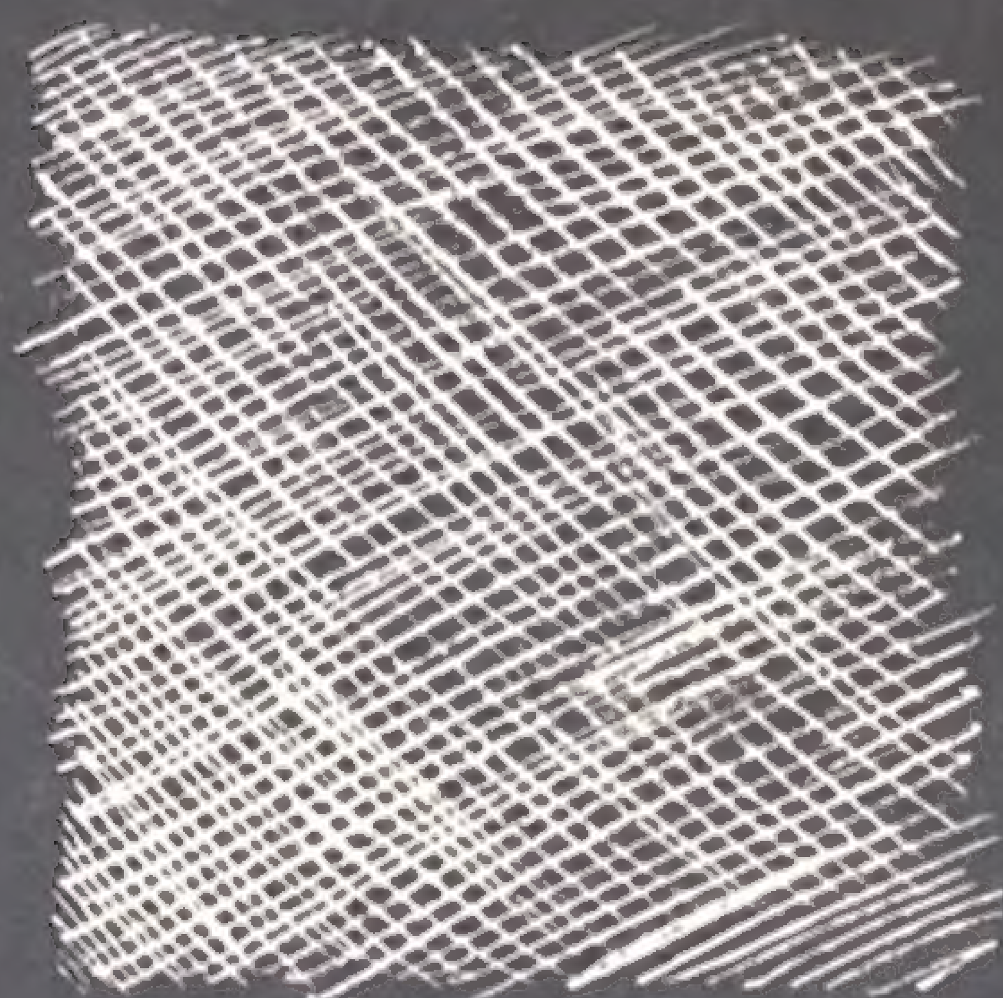
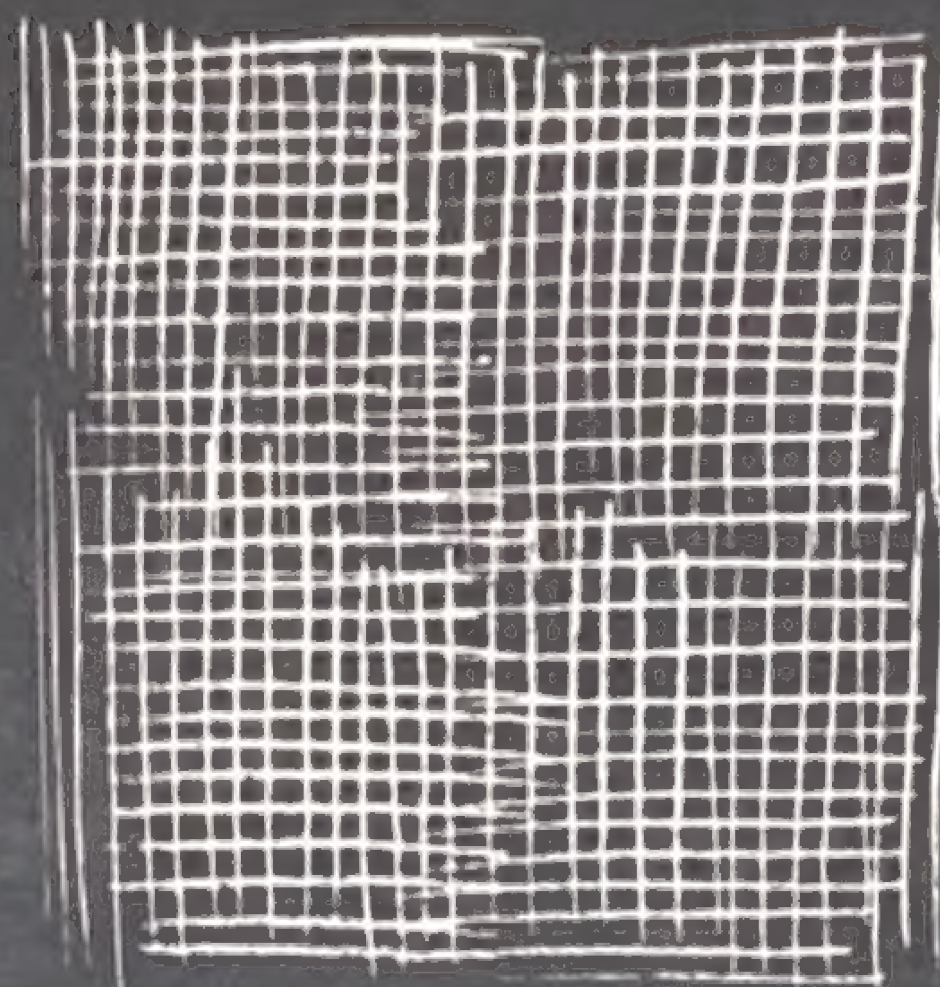
جيمس دانكيرت   جون د. ايستوود

رأسي يتصدع

سيكولوجية الملل





ترجمة: د. نهى عبدالله العويضي



رأسي يتصدع

كتاب عن سيكولوجية الملل

ترجمة: د نهى عبدالله العويضي



الطبعة الأولى

٢٠٢٢

الإهداء

إلى أخي بول المتململ دوما ولكنه لا يمل.

- جيمس دانكرت

إلى بين وبرونوين: أتمنى لأيامكما أن تكون ذات معنى وأن تجدوا الارتباط الفعال بما حولكما.

- جون دي ايستوود

المحتوى

مقدمة المترجمة

نحن البشر بوصفنا كائنات اجتماعية نحتاج إلى اتّصال فعّال نحدده بأنفسنا مع العالم الذي نعيش فيه. ونظل في حاجة إلى شغل أنفسنا وتفكيرنا والتعبير عن رغباتنا وممارسة مهاراتنا ومواهبنا. نحن باختصار لدينا حاجة إلى القوة الفاعلة، وحينما يتم إشباع هذه الحاجة ننجح ونزدهر، ولكن عندما نُحرم من تحقيق هذه الحاجة، نشعر بالملل وعدم الارتباط بما حولنا. ويكشف الملل في هذا الصدد عن نقطة هامة من صفاتنا البشرية وهي أننا لدينا حاجة شديدة للارتباط بالعالم من حولنا، وأقصد بارتباط هنا أي أن نشعر بأننا جزء من تكامل الكون. هذا الحرمان من التواصل مع عالمنا الخارجي عايشناه بكل تفاصيله في فترة الحظر الكلي ضمن الإجراءات الوقائية من تفشي فيروس كوفيد ١٩.

نشأ هذا الفيروس من ناحية جغرافية في الصين في نوفمبر ٢٠١٩ ولكن سبب ظهوره يظل غير مؤكد، هناك تكهنات علمية وغير علمية حول نشوؤه منها أن المرض انتقل من الخفاش للإنسان، حيث يعتمد الصينيون الخفاش كمصدر للغذاء، ومنها انه نتج في المعامل نتيجة التجارب العلمية ما أدى إلى حصول طفرة جينية غير متعمدة، ومنها أنه أنشئ عمدا تحت مظلة نظرية المؤامرة للسيطرة على العالم سياسيا

واقتصاديا بعد شل صحة البشرية. كلها تظل تكهنات، ولكن الأكيد أن أثر انتشار هذا الفيروس في كل العالم كان له تداعيات نفسية كبيرة ضربت الأفراد والجماعات. فقدت العوائل بعض أفراد أسرها، فقد كثير من الأفراد وظائفهم نتيجة لمحدودية الأعمال وسط الإغلاق الكامل الذي أصاب الاقتصاد في النصف الأول من عام ٢٠٢٠. اجتمع أفراد الأسرة الواحدة مجبورين مع بعضهم في المنازل ممنوعين من الذهاب للمدارس أو الأعمال وتحول نظام العمل والدراسة بين ليلة وضحاها إلى النظام الإلكتروني وعن بعد، فكل فرد يقوم بمهامه من خلال الاتصال بالإنترنت وأمام كمبيوتره الخاص. حالة تبدو في ظاهرها إيجابية ولكن لها سلبياتها بلا شك. حبس الأطفال في البيوت وهم الكائنات الحرة التي لا يمكن تقييد طاقتها أدى بطبيعة الحال لتضييق النطاق عليهم وإصابتهم بالملل. اضف لذلك التغيير الجذري للنظام الاجتماعي للآباء الذي كان يتسم بالذهاب يوميا لمكان العمل، الرجوع للمنزل، الخروج للاهتمام بالمنزل واحتياجاته، وأخيرا الذهاب لملاقاة الأصدقاء والترويح عن النفس. كل هذا الروتين اختفى وحل محله خيار واحد: الجلوس في المنزل، حتى طلبات المنزل كانت تأتي من خلال خدمات تطبيقات التوصيل.

وتفاقمت الأمور في مرحلة الحظر عندما وصلت حالات الإصابة إلى ذروتها فتحركت وزارة الصحة والداخلية بإجراءات حازمة للحد من انتشار الوباء والحفاظ على الصحة العامة للشعب وصدرت قرارات إيقاف الطيران الدولي والداخلي، وإيقاف المواصلات البرية

بين مناطق المملكة. في هذه الفترة كنا في حالة عزل تام حتى عن أفراد عوائلنا الذين يسكنون في مناطق أخرى وأذكر أن شهر رمضان الفضيل لعام ٢٠٢٠ مر علينا بدون التجمعات العائلية، ما كان له أثر كبير على نفسياتنا. ولعل أكبر أثر كان شعورنا بالملل: هذا المصطلح الذي أصبح سائدا في حواراتنا الاجتماعية وبدأ النقاش حولها يتزايد مؤخراً (وهو محور نقاش هذا الكتاب).

لعل ظهور هذا الكتاب في هذه المرحلة، ما هو إلا تفسير لظاهرة غريبة مرتبطة بروايات الخيال العلمي التي تشرح وتتنبأ بحدوث كارثة ما وبعد نشر الكتاب تتحقق هذه الكارثة، ويثير هذا التساؤل: هل المفكرين والروائيين والمنظرين هم فعلا من يجذبون الأحداث في الكون، أم أن لديهم البصيرة والمعرفة بالتنبؤ بالأحداث قبل وقوعها، أم أنها صدفة بحتة؟ يجدر بالذكر أن هذا الكتاب نُشر بلغته الانجليزية في الولايات المتحدة الأمريكية بداية ٢٠٢٠، ما يعني أن المؤلفين عكفا على تحضيره وكتابته قبل ذلك على الأقل بسنتين، وللأمانة لم يرد في الكتاب بنسخته الإنجليزية أي إشارة لفيروس كوفيد ١٩ ولا أي من تداعياته. ولكن لعل نشره في هذه الفترة وتركيزه الثقيل على موضوع الملل وعدم إشغال الذهن والجسم بالتفكير والحركة كان له رسالة من المؤلفين وكأنهما كانا يجهزان القراء لمرحلة جديدة غير مألوفة وهي مرحلة التعامل مع الملل وضرورة منع هذا الذبول الروحي المصاحب له.

يبدأ الكتاب بتناول ماهية الملل، في محاولة لسبر أغوار تعاريف

الملل السابقة والحالية ما أمكن. ابتداءا بآراء الفلاسفة والمؤرخون مثل سنيكا، مرورا بنظرة أساتذة العدم أمثال شوبنهاور وكيركغارد، وصولا للتجارب السريرية والعلمية في علم النفس التي تدرس سلوكيات البشر وحالاتهم النفسية، والإحصائيات المقتبسة في هذا الكتاب كثيرة. وكلما أمعنا النظر في الملل كلما صار الموضوع أكثر غموضاً وإثارة للاهتمام. علما أن كل التعاريف المحتملة تصب إلى جوهر واحد للملل ألا وهو الألم المصاحب لذهن غير منشغل والألم الناجم عن عدم قدرتنا لتحقيق رغباتنا. يشير الكتاب كذلك إلى مفهوم الإحباط وعلاقته بالملل. وتعريف الإحباط هو عدم القدرة على فعل ما نريد، وعندما يتكرر الإحباط نصاب بالملل. وكجزء من الإجراءات الاحترازية لمنع تفشي فيروس كورونا كان قرارا تقييد الحركة، وهذا بحد ذاته يسبب الإحباط لأنه يعاكس رغبتنا الطبيعية بممارسة حرية التنقل. هذا الإحباط المتكرر يؤدي بطبيعة الحال إلى الإحساس بالملل.

نلتفت بعد ذلك إلى السؤال التالي: «ما الذي يجعلنا نشعر بالملل؟» ليست الإجابة عن هذا السؤال أمرا بسيطا. فالملل، مثله مثل الجمال، يقع في عين الناظر. وقد تمثل السعادة لشخص ما، إحساسا بالملل بالنسبة إلى آخر. لكن بالإجمال، نستطيع القول أن هناك عوامل أساسية للملل خارجية وداخلية. خارجية في المواقف التي نجد أنفسنا فيها، وداخلية في شخصياتنا وأنفسنا. أهم العوامل الخارجية أربعة: الرتابة، افتقاد الهدف، القيود، والفجوة بين المهارة والتحدي. يشرح الفصل

الثاني هذه العوامل بإسهاب، ثم يسترسل بشرح العوامل الداخلية وهي خمسة: المشاعر، التكوين البيولوجي، الإدراك، الدافعية، والإرادة. ويختم الفصل بنتيجة أن هناك صنفين من البشر؛ الأول، لديهم الدافعية لتحقيق أقصى حد من اللذة. الثاني، لديهم الدافعية لتقليل الألم إلى أدنى حد، والإفراط في كلا الصنفين سام.

يركز الكتاب فيما بعد على فوائد الملل ويسلط الضوء على كون الملل منبه نفسي للتحرك في الاتجاه السليم؛ وبمجاز شخصي أستطيع القول أن الملل كأي اضطراب بيولوجي داخل الجسم، مثل حرارة الجسد أو الإحساس بالألم، يعمل كمؤشر إلى ضرورة فعل شيء. حيث إن الملل ليس إلا دعوة إلى الفعل، وهو إشارة كي تكون أكثر ارتباطا بالعالم حولك. فهو يمثل دفعة نحو أفعال ذات معنى تكون أكثر إرضاءً لك. ويجبرك أن تطرح سؤالاً مترابطاً ومنطقياً: «ما الذي ينبغي أن أفعله؟» فالملل يخبرنا أن ما نفعله الآن لم يعد جاذبا بما يكفي للانشغال به ويذكرنا بأهدافنا. وهذه هي الدفعة التي يمحنا إياها الملل، مثل الألم الذي يدفعنا نحو حماية أنفسنا من خطر نار أو أداة حادة. الملل هو الألم النفسي الذي يحفزنا للتحرك للأفضل، مثلما يحركنا الألم الجسدي للتحرك نحو النجاة.

من الجدير بالذكر أنه يجب ألا نخفي شعورنا بالملل أو نحاول التغلب عليه. وهو ما يحذرنا الكتاب منه في ظاهرة تسمى التهرب من المشاعر السيئة، وفي رواية أخرى «الإيجابية السامة». وهي إنكار الإحباط وحالات الانخفاض والحزن والملل، وكأن الشخص يجب

أن يظهر في كل الأوقات بشكل إيجابي. إن الاستجابة الجيدة لإشارة الملل تضفي عليها قيمة. فتقبل الشعور بالانزعاج يحمينا من الانهيار الناجم عن الركود على وجه التحديد؛ لأنه يحفز على العمل. ومن هذا المنطلق، فإن الشعور بالملل ليس جيدًا ولا سيئًا. إن مفتاح إطلاق العنان لفوائد الملل وتجنب مساوئه يكمن في استجابتنا نحن، لكن الاستجابة للملل ليست مهمة يسيرة. فالشخص الذي يحس بالملل يريد أن يفعل شيئًا ولكنه في الوقت نفسه لا يفكر في أي شيء يرغب في القيام به؛ إنه التحدي المستحيل.

يخبرنا الملل بأننا في حاجة إلى إعادة التأكيد على قدراتنا، لكنه في الوقت نفسه يذكرنا بأن قدراتنا محدودة. لسنا خارقين ولا قادرين على إجبار العالم على الخضوع لإرادتنا، ولسنا أوعية خاملة تنتظر من يملؤها وغير قادرة على التأثير. نحن نشغل منطقة وسطى غير ملائمة قد يكون من الصعب قبولها. ولكن عندما ينتابنا الشعور بالملل، يفضل اتخاذ الإجراءات اللازمة لتفعيل قدراتنا، رغم أنها قد تكون محدودة. فبقبول احتمالية الشعور بالملل، لدينا فرصة للعثور على علاج له؛ فبدلاً من مكافحة الملل، يمنحنا قبول المواقف المملة ما نحتاج إليه كي نتحرر من الملل لاحقا.

الملل رسالة تذكرك بأنك محدود القدرات وأن أعمالك في النهاية غير مهمة؛ ومع ذلك فهو يتطلب منك اتخاذ الخيارات والقرارات، والمشاركة في المشاريع. الملل يؤكد قيمة الحياة. أفعالك ليست مهمة، لكنّك يجب أن تتصرف وأن تفعل شيء ما. ليس هذا مأزقًا يدعو

إلى التشاؤم، على العكس، إنها الحياة ذاتها: «كلما كان الشيء محدودًا، كان مفعمًا بالحياة والعواطف والأفراح والمخاوف والتعاطف». لأنك محدود وتخضع دائمًا لاحتمالية الشعور بالملل، يمكنك أن تشعر بالشغف. لو كانت قدراتك غير محدودة وحياتك أبدية فهذا يعني أن كل شيء ممكن، ما يجعل من الصعب تقدير أي شيء على وجه الخصوص. من ناحية أخرى بالنسبة إليك، تنتج المشاركة بشغف عن معرفة أن الوقت قصير، وتنبع من قدرات البشر وهي علاج موثوق للملل. وفي هذا الوقت أيضًا تكون في أفضل حالاتك. فعلا، فأفضل حالات الحماس وانبعاث هرمون الأدرينالين يأتي في الأوقات الحرجة وقبل انتهاء المهلة المحددة لإنجاز مهمة ما.

عند الشعور بالملل، نبحث بإلحاح عن أنشطة لا تتطلب بذل الكثير من الجهد ونأمل أنها ستحررنا من الملل بأقصى سرعة ممكنة. والعديد من هذه الأنشطة مصمم للتحكم في انتباهنا، وهذا ما يجعلنا بشكل أساسيّ عالقين في مشاركة غير واعية. وخوفنا من الشعور بالملل يدفعنا للتحضير لمكافحة الملل كانتشار ظاهرة شراء لعبة الـ«كيرم» أيام الحظر، وتجهيز المنازل لتناسب ليال السمر والجلوس بلا حراك طيلَة أسابيع وشهور الحظر المنزلي.

كيف تبدو الاستجابة التكيفية للملل؟ كما تمت مناقشته في هذا الكتاب، يوجد اقتراحات للتكيف مع الملل وكلها وسائل للمشاركة الفعالة. ولكن وراء هذه الخيارات خيار آخر يتطلب منا أن نعيش اللحظة الحالية ونستجيب للملل. يطلب منا هذا الخيار أن نتجنب

البحث عن سبل للهروب، ونركز بدلاً من ذلك على المكان واللحظة الحاليين. فيسمح لنا هذا الاهتمام الداخلي بأن نتعرف عن قرب إلى ما يوجه تجربتنا ونصبح أكثر حضوراً في اللحظة الحالية وأكثر انتباهًا لأنفسنا. بعبارة أخرى، نصبح يقظين، فاليقظة، وهي شكل من أشكال التأمل، تعزز القدرة على الانتباه إلى أفكارنا ومشاعرنا دون إصدار حكم عليها، وهي مرتبطة بمستويات أقل من الملل. حتى في المصطلحات التعريفية اللغوية، هناك تعارض بين الملل واليقظة؛ فكلما زاد شعورنا بالملل، قلت يقظتنا. وكلما زادت يقظتنا وملاحظتنا لما حولنا قل الملل، ولمزيد من النصائح حول فن الملاحظة والاستمتاع بواقعنا الحاضر عليكم بكتاب «فن الملاحظة» لروب والكر، هناك ستتعرفون على كيفية إيجاد المتعة حتى في زيارة متحف آثار «ممل» على سبيل المثال.

وأخيرا وليس آخرا، ولعل لب الموضوع، هو أن الملل يدفعك للتأمل في سؤال بسيط ولكنه في نفس الوقت عميق: ماذا ستفعل؟ الملل يأتيك بدون إرادة منك، لكن الاستجابة له وردة فعلك هي بإرادة منك.

د. نهى عبدالله العويضي

١١ مايو ٢٠٢١

٢٩ رمضان ١٤٤٢

مقدمة المؤلفان

تصل مبكَراً كي تجدد رخصة قيادتك على أمل أن تتجنب الزحام. لكن الحظّ لا يحالفك. يبدو أن لدى الآخرين الفكرة نفسها، إذ يكتظ المبنى بالناس. وحينما تتقدم نحو منصة الخدمة تسمع جملة: «من فضلك، خذ رقما واجلس على مقعد.»

تمشي متثاقلاً في رهبة نحو أقرب مقعد، يلتوي جسمك ويتململ في ضجر. تتجه ببصرك كي تنظر هنا وهناك توقاً إلى الارتياح. وبعد قراءة كافة الملصقات المعلقة داخل القاعة، والتي تلخص القوانين للكل بدءاً من السائقين لأول مرة وحتى مُشغلي الرافعات، تنحني إلى الأمام قليلا وفجأة تضع رأسك بين يديك. يتم الإعلان عن أرقام التذاكر في بطء. ويتخلل جو من الكسل المكان وكأنها موجات تفصل بينها لحظات من الغضب. تُستنزف الطاقة الموجودة داخل جسمك لكنك لا تزال تحتفظ بالإصرار، ولا تستسلم للسكون التام. تعاود قراءة الملصقات مرة أخرى، وبينما يمر الوقت في بطء يزداد الإلحاح نحو القيام بفعل ما.

تتذكر فجأة هاتفك، وترتعش بينما تحاول الوصول إليه، متوقعا الارتياح الذي تنشده. وبعد أن تضع سماعات الهاتف في أذنيك، وتفتح هاتفك، يرتخي جسمك، ويهدأ ذهنك، ويكتنفك شعور مريح

بالهدوء. هل تم تجنب الأزمة؟ ربما. كل ما في الأمر هو أنك تخلصت من شعور غير مريح. وهذا شيء لا بأس به ... ولكن ماذا لو كان الملل يحاول أن يخبرك شيئاً ما؟

يأتي الملل لكل منا في اللحظات التي لا نستطيع فيها رؤية أي شيء أمامنا في الطريق. حينما نريد أن نفعل شيئاً ما، ولكن لا نرغب في فعلِ أي شيء متاح في الوقت الحالي. يمكن أن نطلق على «تلك الظاهرة» مسمى الكسل أو فتور الهمة، أو قد يكون ذلك إحساسا بعدم الارتياح، فلا تهدأ من أجل الحصول على شيء ما لكنك لست متأكداً ممّا يُرضيك. ورغم تعدّد طرق وصَف الملل، فإنّه ما من أحد إلا وقد شعر به. ونرى أنه يجب علينا أن نعيره بعض الاهتمام ونحاول فهمه. فالشعور بالملل من وجهة نظرنا مدهش للغاية، وربما يكون مفيداً.

لقد اجتهد الفلاسفة، والمؤرخون، وعلماء الدين لسنوات في استكشاف موضوع الملل. ومع ذلك، ورغم وجود الملل في كل مكان وزمان، إلا أنه حتى الآن لم يلق الاهتمام الكافي من الأوساط العلمية. ونسعى من خلال كتاب (رأسي يتصدع) أن نُغيّر من اتجاه قلة الاهتمام هذا. ويتموضع علم النفس المعنّي بالدراسة العلمية للعقل والسلوك في مكانة تتيح له إلقاء الضوء على خبرة البشر بالملل. وبوصفنا علماء نفس ظللنا ننشر أبحاثاً علمية عن الملل طيلة الخمسة عشر عاماً الماضية، مع توفر خبرة لدينا تغطي علم النفس العيادي وعلم الأعصاب، فقد تكّون لدينا فهم للملل يؤكد على مفاهيم الارتباط والقوة الأساسية. إن

المنحى الذي نتبعه يتمتع بميزة كونه قادراً على تعليل نطاق واسع من نتائج البحث العلمي والربط بين اتجاهات متنوعة لمقاربات الملل.

ولكن بالرغم من قناعنا بأن الملل يوجه لنا رسالة، فإنّنا لن نمتلك الجرأة لنخبرك كيف تعيش حياتك. إن الملل نفسه لا يستطيع أن يخبرك بما تفعله أيضا. ومن ثم، فإن الأمر متروك لك. وهذه على وجه التحديد إحدى رسائل الملل الأساسية، إضافةً إلى أنّها السمة الأساسية في هذا الكتاب. فنحن نحتاج بوصفنا بشرا إلى اتّصال فعّال نحدده بأنفسنا مع العالم الذي نعيش فيه. إنّنا في حاجة إلى شغل أنفسنا وتفكيرنا، والتعبير عن رغباتنا، وممارسة مهاراتنا ومواهبنا. نحن باختصار لدينا حاجة إلى القوة الفاعلة، وحينما يتم إشباع هذه الحاجة، ننجح ونزدهر، ولكن عندما نُحرم من تحقيق هذه الحاجة، نشعر بالملل وعدم الارتباط بما حولنا.

ويكشف الملل في هذا الصدد عن نقطة هامة من صفات البشر وهي أننا لدينا حاجة شديدة للارتباط بالعالم من حولنا. وكما سنرى، قد يكون عدد من البدائل للارتباط الحقيقي مغريا للغاية وربما أيضا يمكنه التغلب على الملل على المدى القصير. لكن هذه المُسكّنات لا تدوم أبدا، فيعود الملل بضراوة للانتقام. وبعد ذلك، يكون الأمر متروكا إلينا كي نعانق قوتنا الفاعلة.

يُعد الملل موضوعاً من الموضوعات الشائكة، وله تشعبات تمتد في مناطق معقّدة للبحث الإنساني. وهذا ما يسهم جزئياً في جعله

موضوعاً شيقاً، لكنه يجعله أيضاً موضوعاً محيراً. انظر مثلاً إلى أحد الحوارات التي تدور بين شخصية همتي دمتي وبين شخصية أليس في رواية لويس كارول (خلال المرآة). يؤكد همتي دمتي بازدراء لأليس قائلا: «عندما أستخدم كلمة، فإنها لا تعني سوى ما أختاره أنا لها لتعنيه، لا أكثر ولا أقل. وترد أليس على نحو صائب: «السؤال هو ما إذا كنت تستطيع أن تجعل الكلمات تعني أشياء كثيرة مختلفة.»

إن انهيار التواصل بين أليس وهمتي دمتي يرمز إلى كثير من التساؤلات حول الملل اليوم. ورغم تبنّينا فكرة أنه لا توجد طريقة صحيحة أو غير صحيحة لتعريف الملل، إلا أننا نتصور أن مزيدا من الدقة مسموح به.

نسعى في كتاب (رأسي يتصدع) إلى تقديم تعريف لموضوع الملل المُحير من خلال مقاربة نفسية لا جدال فيها، حيث إننا نعد الملل خبرةً تحدث داخل عقولنا. إضافة إلى ذلك، نقدم إطاراً تنظيمياً لما ظل طويلا مجال دراسة يتسم بالكتابات المتفرقة. ويحدونا الأمل أن يقدم هذا أرضية مشتركة لنطاق واسع من القُرّاء والباحثين للالتقاء وتبادل الأفكار فيما بينهم.

نبدأ رحلتنا بطرح السؤال: «ما الملل؟» فكما هو الحال مع معظم الخبرات اليومية التي نمر بها، يشعر معظمنا أننا على دراية جيدة بالملل، ويستمر ذلك حتى نحاول تقديم تعريف له. وكلما أمعنا النظر في الملل، كلما صار الموضوع غامضاً ومثيراً للاهتمام. ثم ما نلبث أن نسأل: «ما فائدة الملل؟» لماذا شكلتنا قوى التطور كي نتأثر بمثل

هذه الخبرة السلبية؟ وكما سنرى، فإنه من المفيد أن نكون قادرين على الشعور بالملل، إذ ليس هناك حاجة للشعور بالخوف عندما ينتابنا الملل. وتكمن البراعة في الاستجابة الجيدة للإشارات الدالة على الملل.

نلتفت بعد ذلك إلى السؤال التالي: «ما الذي يجعلنا نشعر بالملل؟» ليست الإجابة عن هذا السؤال أمرا بسيطا. فالملل، مثله مثل الجمال، يقع في عين الناظر. وقد تمثل السعادة لشخص ما، إحساسا بالملل بالنسبة إلى آخر. لكن هناك عوامل أساسية داخلنا، وفي المواقف التي نجد أنفسنا فيها، تزيد من مخاطرتنا بالاستسلام والخضوع للملل. نستكشف أكثر كيف أن الملل يتضمن الانعزال عن الآخرين وعن حاجتنا الماسّة لخلق معنى وإيجاد هدف. لنتطرق بعد ذلك إلى بحث الأشياء المضادة للملل من أجل تعميق فهمنا لما يمثله من خبرة، وتهيئة المناخ لاعتبار كيف تبدو الاستجابات النموذجية للملل.

إن الملل ليس إلا دعوة إلى الفعل، إشارة كي تكون أكثر ارتباطا بالعالم حولك. فهو يمثل دفعة نحو أفعال ذات معنى تكون أكثر إرضاءً. ويجبرك أن تطرح سؤالاً مترابطاً ومنطقياً: «ما الذي ينبغي أن أفعله؟» إن كتاب «رأسي يتصدع» لا يمثل إجابةً عن هذا السؤال. فالكتاب ما هو إلا دليل يعينك على فهم رسالة الملل بوضوح أكثر.

جيمس دانكيرت　　　　جون د. ايستوود

الفصلُ الأول

الملل تحت أيّ مسمى آخر

ترفع رأسك بعيداً عن الأطباق التي تملأ حوض المطبخ كي تنظر من النافذة التي تطل على الحديقة الخلفية لمنزلك. يجتاح أفكارك إحساس غامر بعدم الارتياح. يتولد هذا الإحساس من الرغبة في فعل شيء ما، أي شيء... ولكن ما هذا الشيء؟ نظراً إلى تشتت انتباهك، فأنت لم تلحظ كلبتك حتى الآن.

هي كلبة رعي من نوع الشيبرد الأسترالي، مرقطة باللون الرمادي والأزرق لها وجها منتبها يقظا. اعتادت أن تجمع الأغنام أو الماشية بمهارة فائقة لتبدو كأنها فطرية. تسير مرتين في اليوم، لا يفي بحاجة مثل هذا الحيوان النشط من المشي. فهي تحتاج إلى فضاءات مفتوحة، وأهداف لتحقيقها، وأنشطة وأعمال لتقوم بها. وهذا لا يختلف كثيراً عن حالك.

ودون وجود أغنام تقوم على جمعها، تقنع نفسها بقطع أقواس واسعة بأقصى سرعة حول حديقتك الخضراء. وبطبيعة الحال فإن هذا الأمر يجلب ابتسامة إلى وجهك. تطارد ذيلها، وتمسك به أحياناً، وكل هذا يبدو ممتعاً باعتدال. وتدرك أنت أنه يدل على حماقة. وحينما يتضح لك هذا الأمر، تتوقف هي عن الدائرة التي تجري فيها، تلتقط أنفاسها في عُجالة، وترقب تبسمك لها. تزيل النظرة الحزينة على وجهها ابتسامتك ببطء. تُغمض عينيك بما يكفي كي تتيح لها

أن تكتشف أنك لن تأتِ لإنقاذها. ليس ثمة ما تفعله كي تنقذها من الضجر. فيبدأ الجري الذي لا معنى له ولا نهاية له من جديد.

إنها ملولة. أنت تعرف ذلك وهي أيضاً. إذا كانت كلبتك يمكن أن تشعر بالملل، فأي أمل عندك في معالجة الضيق الذي تشعر به؟

السير ديدلوك: «هل السماء لا تزال تمطر، حبيبتي؟»

السيدة ديدلوك: «نعم يا حبيبي. يكاد الملل يقتلني من ذلك. يكاد الملل يقتلني من هذا المكان. يكاد الملل يقتلني من هذه الحياة. يكاد الملل يقتلني من نفسي.»[1]

هذا الوصف المبهج للحياة في العصر الفيكتوري مأخوذ من معالجة تليفزيونية لرواية للكاتب شارلز ديكنز تُسمى «البيت الكئيب» يقدم فيها ديكنز كلمة (ملل) لأول مرة. ورغم أن الكلمة التي تُشير إلى اعتبار المرء (ملولاً) ظهرت في فترة تسبق شخصيات ديدلوك،[2] مثلما استخدم الفرنسيّون لفترة طويلة كلمة «اينوي»[3] إشارةً

١- يزعم قاموس أكسفورد الإنجليزي أن مصطلح الملل «boredom» تم استخدامه لأول مرة في كتاب تشارلز ديكنز Bleak House الذي تم نشره لأول مرة عام ١٨٥٢/ ١٨٥٣ (ديكنز، ٢٠٠٣). ومع ذلك، ينبع الحوار من تعديل أجرته هيئة الإذاعة البريطانية (BBC) عام ٢٠٠٥. أقرب اقتباس من الكتاب هو: «تقول السيدة ديدلوك إن الملل كان يقتلها» (٢١)، حيث طُرح مصطلح «الملل» لأول مرة بهذا الشكل: «كانت سيدتي، يوم الأحد الماضي فقط، تغيم عليها سحابة من الأسى بسبب الملل وتسيطر عليها حالة من اليأس الشديد، فكادت أن تكره خادمتها الخاصة لأنها لم تكن موجودة معها» (١٨٢).

٢- كتب اللورد بايرون قصيدته الملحمية الساخرة دون جوان التي استخدم فيها صفة مصاب بالملل: «أصبح المجتمع الآن عشيرة بولندية؛ مكونة من قبيلتين قويتين، المملّون والمصابون بالملل (بايرون، ١٨٢٤ [٢٠٠٥])، المقطع ١٣، البيت ٩٥، السطور ٧-٨.

٣- كتب رالف والدو إمرسون عن المصطلح الفرنسي للملل عام ١٨٤١: «فمصطلح الضجر، الذي لا يوجد له مرادف لدينا نحن الساكسونيون، هذه الكلمة الفرنسية لها مغزى مخيف. إنه يقصر العمر ويسلب منا بصيص الأمل (إمرسون، ١٩٧١؛ انظر المناقشة في Paliwoda، عام ٢٠١٠، الصفحة ١٦).

إلى الشعور بفتور الهمة، فإنّ لفظ «الملل» لم يكن تداوله شائعا في اللغة الانجليزية حتى نهاية القرن التاسع عشر.[٤] لكن عدم وجود كلمة في اللغة الإنجليزية تصف التجربة آنذاك لا يعني أن الملل لم يكن موجوداً بالفعل.

لطالما لازمنا الملل في صورة أو أخرى. فهو جزء من تكويننا البيولوجي الذي تشّكل من خلال إرث طويل من التطور. وللملل تاريخ اجتماعي، وفلسفي، وأدبي، وفني، وديني ممتع ومعقد، معقد بدرجة كبيرة للغاية لا تتيح لنا تغطيته بالكامل هنا في هذا الكتاب.[٥] ولكن لابد أن نبدأ من مكان ما حتى يتسنى لنا فهم الملل بصورة صحيحة وتعريفه.

٤- التجربة التي نطلق عليها اسم الملل لها جذور في المصطلحات الضجر والسأم وخطيئة عدم المبالاة أو الكسل أو عدم الاكتراث لواجبات الفرد تجاه الإله. وعليه، لم يظهر مصطلح الملل لأول مرة عندما منحت الثورة الصناعية السيدة ديدلوك كميات كبيرة من أوقات الفراغ.

٥- فيريل (٢٠٠٤)، فرولوفا ووكر (٢٠٠٤)، رابوسا (١٩٩٩)، سباكس (١٩٩٥)، سفيندسن (٢٠٠٥)، توهي (٢٠١١)، واردلي (٢٠١٢)، وينوكور (٢٠٠٥).

تاريخ مختصر للملل

يتتبع بيتر توهي[٦] في كتابه الرائع (الملل: تاريخ مثير) أصول الملل الضاربة في الزمن العتيق. وربما كان الفيلسوف الروماني سينيكا هو أول من كتب عن الملل، رابطاً بينه وبين الغثيان والاشمئزاز، بوصفه يتولد من رتابة الحياة. يقول سينيكا:

إلى متى ونحن نتعرض للأشياء ذاتها؟ بالتأكيد سوف أتثاءب، وسوف أنام، وسوف أتناول الطعام، وسوف أعطش، وسوف أشعر بالبرد وبالحر. أليس هناك نهاية لكل ذلك؟ ولكن هل تسير كل الأشياء في دائرة؟ الليل يتعاقب مع النهار، والخريف يتبع الصيف، والشتاء يحث الخريف على الرحيل، ثم يتلوه الربيع. وتمر كافة الأشياء بطريقة تشي بأنها سوف تعود. لا أفعل أي جديد، ولا أرى أي جديد. يصيبني هذا أحياناً بالغثيان، وهناك الكثيرون ممن يرون أن العيش في هذه الحياة ليس مؤلماً، ولكنه فارغ.[٧]

٦- الترجمة الحرفية لـ توهي (تم إضافة الأقواس). انظر إلى ما كتبه مارتن وزملاءه (٢٠٠٦) لمزيد من المعلومات حول التعاريف القديمة للملل.

٧- ايكليسياستس ١:٩ (إصدار دولي جديد). رغم أن هذا الوصف يشبه شكاوى سينيكا من الرتابة، فإنه قد يمثل بمزيد من الدقة وجهة النظر التي تزعم أن السعي وراء الأشياء المادية أمر عديم المعنى في النهاية. فيما بعد، يدعي الراوي أنه حتى بلوغ الحكمة أمر عديم المغزى عند مواجهة الموت الحتمي وأنه «كره الحياة». ربما يمثل هذا المقطع انعدام التواصل الروحي أو حتى الاكتئاب.

يبدو الرثاء الذي يبوح به سينيكا حداثياً في تشكيه من التكرار، إذ ليس ثمة ما هو جديد كي يبزغ تحت الشمس. ويستطيع المرء أن يقول أن ايكليسياستس قدم وصفاً أقدم تولد من رثاء مماثل على الحال الناجمة عن الرتابة. وبعد استعراض موجز لتحقيق الثروة والوجاهة، يكتب راوي لايكليسياستس: «ومع ذلك، حينما أحصيت كل ما قدمت يداي وفعلته، وما اجتهدت لتحقيقه، وجدت أن كل شيء يتسم باللامعنى، وكأنما الأمر مطاردة للرياح، لا شيء تم اكتسابه تحت الشمس.»[8] تُبرز كلا الشّكويين وجهين من أوجه الملل: يتمثّل الأول في أن الملل خبرة سلبية، أمّا الثاني فهو يُشعر بفقدان الهدف، ما يجعلك تُحسّ بخواء الحياة. يخبرنا توهي كذلك عن قرية رومانية في القرن الثاني خلّدت مسئولا حكوميًا خلّصهم إلى حد ما من مستويات لا يمكن تحملها من الملل![9]

وقد لاح الملل الذي ينشأ من فقدان الحماسة لفعل الروتين اليومي للعيان في العصور الوسطى. يقول العلماء إنّ ما صار يُطلق عليه بـ«الملل» له جذور في الكلمة اللاتينية «اكيديا»، والتي كانت تشير

٨- الطريقة التي تخلص بها المسؤول من الملل غير واضحة، وقيامه بذلك هو أمر مصيري حرفيًا.

٩- كون (١٩٧٦). إفاغريوس البنطي (٣٤٥-٣٩٩ ميلادي)، راهب مسيحي أو أب الصحراء الذي قيل عنه أنه وضع أول مبادئ الضجر، حيث قدم الوصف الآتي: «تحدق عين الشخص المصاب بالضجر في الأبواب باستمرار، ويتخيل عقله أن هناك أشخاص قادمون لزيارته. يصدر الباب صريرًا ويقفز؛ ويسمع صوتًا ما وينظر من النافذة ولا يغادر حتى يصبح متخشبًا من الجلوس هناك. . يفرك عينيه ويمد ذراعيه؛ يدير عينيه بعيدًا عن الكتاب، يحدق في الحائط ويعود مرة أخرى إلى القراءة لبعض الوقت؛ ويتصفح أوراق الكتاب، ويبحث بفضول عن نهاية النصوص، ويعد الأوراق ويحسب عدد التجمعات» (مقتبس من Nault، ٢٠١٥ الصفحة ٢٩).

إلى انعدام الحماسة للقيام بالممارسات الروحية التي كانت تقوم عليها حياة الرهبنة، وهي حالة من التّراخي الروحي المشوب بالفتور تفقد فيها بعض الطقوس، مثل دفن الموتى، معانيها.[١٠]

أدى التكرار المتواصل للروتين اليومي، والذي كان يُشار إليه بعفريت منتصف النهار،[١١] إلى تجمع غريب من نوعه بين الكسل والهيجان، وهي كلمات مترافقة سيتكرر ورودها في هذا الكتاب، لدى الناسكين الذين يعيشون حياة الأديرة المنعزلة والهادئة. ففضلاً عن إبراز الطبيعة الجائرة للملل وانعدام الهدف، فإن ما يوضحه سينيكا والناسكون هو أن الملل عايشنا منذ زمن بعيد، قبل تناول ديكينز له بكثير.

بدأنا نرى اكتشافات للملل من وجهة نظر علم النفس من منتصف وإلى نهاية القرن التاسع عشر. وكما هو الغالب بالنسبة إلى حالة تاريخ علم النفس، فإن الألمان هم من بدأوا بدحرجة الكرة. فقد اكتشف كل من تيودور ويتز، وكان معروفا بوصفه عالما يبحث في أصل الجنس البشري آنذاك، والفيلسوف تيودور ليبز، ما كان يطلق عليه الألمان «لانج ويل» (وتعني حرفياً «لفترة طويلة»).[١٢] فبالنسبة إلى ويتز، كان

١٠- حتى في عصر النهضة، لم يتم استخدام عبارة شيطان الظهيرة للإشارة إلى الكآبة كنقيض لشيء أقرب إلى الملل أو الضجر. بل إن الكآبة التي شعر بها الرهبان ترتبط بشكل أكثر وضوحًا بالتركيز الشديد على الرياضيات والعلوم في إحدى الدراسات! سليمان (٢٠٠١).

١١- قدم ثيودور وايتز إسهامات كبيرة متعلقة بالدراسة النفسية للمشاعر بنشر كتابه Lehrbuch der Psychologie als Naturwissenschaft (كتاب Psychology as a Natural Science) عام ١٨٤٩ (روماند، ٢٠١٥؛ تيو، ٢٠٠٧).

١٢- وفقًا لوايتز، نحن لا ندرك سوى المشاعر الرسمية، مثل الملل عندما يتم منع التدفق المتوقع لأفكارنا.

الملل مرتبطا بتدفق الأفكار. وبما أن الفكرة الواحدة قد تولّد أفكارا أخرى، تكوّنت لدينا توقعات عن الاتجاه الذي يمضي فيه قطار الأفكار هذا. فالملل ينشأ عندما لا تتحقق هذه التوقعات، ومن ثّم يحدث انقطاع في تدفق الأفكار، فيخرج قطار الأفكار عن خط مساره.[١٣] وقد رأى ليبز أن الملل ينشأ عندما نتعرض لصراع بين رغبتنا في «النشاط النفسي المكثف» وبين العجز عن الشعور بالإثارة.»[١٤]

ثمة أفكار مشابهة اكتشفها الأسلاف الذين قاموا بالبحث في علم النفس في ذلك الجزء من العالم الذي يتحدث الانجليزية، أمثال السير فرانسيس جالتون، وهو شخصية موسوعية الثقافة، والفيلسوف ويليَام جيمس. إذ التقط جالتون فكرة التهيج التي أطلق عليها الناسكون تسمية «عفريت منتصف النهار». وكتب جالتون الذي كان يجد دائما طرقاً كثيرة لقياس سلوك الناس عن بعض أفراد جمهوره المتأرجحين ذهابا وإيابا والمتململين أثناء حديث علمي ممل- وهي علامات واضحة تشير إلى الملل والفتور. ويتحسر جيمس في حديث ألقاه في نهاية القرن العشرين على «الفتور الذي يستعصي علاجه والذي أصاب العالم.»[١٥] إن هذا الفتور وما صاحبه من ملل، بالنسبة إلى جيمس،

١٣- ليبس (١٩٠٦)، مقتبس من قِبل فينيشيل (١٩٥١، الصفحة ٣٤٩). كان ليبس متأثرًا بوايتز ثم أثر بدوره في سيغموند فرويد.

١٤- غالتون (١٨٨٥)، جيمس (١٩٠٠)، وايتز (١٨٤٩).

١٥- وفقًا للعديد من الوجوديّين، فإن انعدام المعنى هو أساس المعاناة الإنسانية، بما في ذلك الملل (مادي، ١٩٦٧، ١٩٧٠). هناك مقولة شهيرة لفيكتور فرانكل يزعم فيها إن العثور على معنى للحياة وتحقيقه يمثل حاجة بشرية أساسية (فرانكل، ١٩٧٨). عندما يخفق الأشخاص في تلبية هذه الحاجة، فإنهم ينغمسون في حالة «فراغ وجودي». هؤلاء الأشخاص «يفتقرون إلى وجود معنى يستحق العيش من أجله. تطاردهم تجربة الفراغ الداخلي، وهو الفراغ الموجود داخل أنفسهم» (فرانكل، ١٩٥٩، الصفحة ١٢٨). يؤكد فرانكل على أن هذا الفراغ يظهر «بشكل أساسي في حالة

أنشأه تزايد في كم المعلومات على حساب الكيف أو الجودة.

إن ما تُلمّح إليه كل واحدة من هذه الكتابات المبكرة عن الملل هو الشعور غير المُريح بالحاجة إلى الارتباط بالعالم من خلال أنشطة مُرضية لكن دون القدرة على القيام بذلك. وتبرز كل من هذه الكتابات صفة رئيسية للملل: هي الإشارة إلى أننا غير منشغلين ذهنياً.

الشعور بالملل» (الصفحة ١٢٩).

معضلة وجودية

تشير فكرة جيمس عن «الفتور المستعصي على العلاج» ورثاء سينيكا للغثيان الناجم عن الملل إلى مكون جوهري من مكونات تجربة الملل، وهو الإحساس بأن الأشياء تفتقد إلى المعنى. وإبان رحلة استكشافهم للإحساس المتشائم للقلق الناجم عن الإقرار بعبثية الحياة، كان فلاسفة الوجودية من بين الرعيل الأول من العلماء الذين تطرقوا إلى دور المعنى في الملل.[١٦]

فبالنسبة إلى آرثر شوبنهاور، وهو أحد أسلاف الوجودية المتشائمين، يتم التعبير عن الحقيقة التي تقف في هذا العالم بصورة مباشرة من خلال تلبية الجسم لرغباته. بعبارة أخرى، يتمثل جوهر الحياة في الرغبة، والاجتهاد، والاشتياق. فإذا كانت الحياة عبارة عن اشتياق متواصل، فإن الرغبات التي تتكون لدينا لا يمكن إشباعها بطريقة دائمة، فعندما يتم إشباع رغبة ما، تظهر أخرى، مما يجعل الرغبة تتواجد بشكل دائم. فالسعادة، وهي حصيلة مؤقتة لإشباع الرغبة،

١٦- «الآن تكمن طبيعة الإنسان في هذا الأمر، وهو أن إرادته وجهوده الحثيثة يتم إشباعها ويبذل ما في وسعه مجددًا، وهكذا على هذا المنوال إلى الأبد. في الواقع، تكمن سعادته ورفاهيته ببساطة في الانتقال السريع من الرغبة إلى الشعور بالرضا ومن الرضا إلى رغبة جديدة. لأن غياب الرضا يولد المعاناة، والفراغ الذي يتوق إلى رغبة جديدة يمثل الكسل والملل.» (شوبنهاور، ١٩٩٥؛ الصفحة ١٦٧، تمت إضافة التأكيد). وبالفعل، نقل عن شوبنهاور قوله «عدوا سعادة الإنسان هما الألم والملل» (الصفحة ١٩٨).

تكون دائما قيد التحقق. وبمجرد أن تتحقق، تظهر رغبة جديدة، فقدرنا، حسب رأي شوبنهاور، هو أن نعاني في معظم الوقت بسبب الرغبة التي لا تسري داخلنا بلا توقف. فأمامنا خياران كلاهما تعيس: الألم الناجم عن عدم تحقيق الرغبة بعد، أو الملل الناشئ عن عدم وجود رغبة للسّعي وراءها.[١٧]

ربط الفيلسوف الدنماركي سورين كيركيجارد، أحد أسلاف الوجودية، الملل بالكفاح من أجل إيجاد معنى أو خلقه. فحينما نخفق في خلق معنى على نحو وافٍ بالمراد، ندرك جزئياً نفساً بشرية ضعيفة تعوزها القوة.[١٨] يقول راوي كيركيجارد المؤمن بمذهب المتعة في كتابه (إما / أو): «يقوم الملل على الانعدامية التي تشق طريقها خلال الوجود، ويشبه الدّوار الناجم عنه ذلك الدّوار الذي ينشأ عن النظر في هوة لا نهاية لها في كون غير محدود.»[١٩]

١٧- كما يصف ديفيد كانجاس (٢٠٠٨، الصفحة ٣٨٩) هذا الرأي، قائلاً إن الملل «هو تجربة يعجز فيها المرء عن الفرار من نفسه نحو شيء (اهتمام) ما ومن ثَمّ يصبح «عالقًا» مع نفسه. عند الشعور بالملل، لا يمكن للذات أن تكون. فهي مجبرة على أن ترتبط بنفسها دون وجود «معنى» يدعم ذلك.

١٨- كيركغارد (١٩٩٢، الصفحة ٢٣٢). استخدم كيركغارد أسماءً مستعارة متداخلة في أسماء مستعارة. ومن ثَمّ، يصعب تكوين تفسيرات واضحة حول أعماله أو توضيح معتقداته حول الملل. إحدى الطرق لقراءة إما/ أو هي مشاهدة كيركغارد وهو يضع معضلات وجودية لنا لنتصارع معها، دون أن يحاول تقديم حلول لنا. في الفصل السابع من كتاب «The Seducer›s Diary»، يضيع الراوي يوهانس كليماكوس وقته في ملاحقة النساء. بالنسبة إلى يوهانس، كانت المطاردة والإغراء أمرًا مثيرًا. بمجرد إتمام الزواج، تصبح العلاقة مملة.

١٩- فيما يأتي الاقتباس الكامل: «ما يدهشني إذن، أن العالم يتراجع، ويكتسب الشر مزيدًا من القوة، لأن الملل في ازدياد، فهو أصل كل الشرور. يمكننا تتبع ذلك منذ نشأة العالم. ومنذ ذلك الحين، تسلل الملل إلى العالم وازداد بنسبة مطابقة للنمو السكاني. كان آدم يشعر بالملل وحده وبعدها أصبح آدم وحواء يشعران بالملل معًا، ثم أصبح آدم وحواء وقابيل وهابيل يشعرون بالملل=

إن أحد أوجه الفهم لرسالة كيركيجارد هو أن «الملل سبب رئيس لكل أنواع الشر» لأننا نسعى على وجه التحديد إلى تجنبه مهما كلّف الأمر.[٢٠] يزيد الابتعاد عن الملل من قوته الخانقة. فلو لم نكن مشغولين بالحاجة إلى الهروب من الملل، لوجهنا الملل نحو طريق آخر للوجود حيث يصبح التزامنا الحماسي بهدف في الحياة دليلاً لنا.[٢١] والواقع أن الجزء الثاني من كتاب (إما / أو) يؤكد أننا عندما نختار أن نبتعد عن مبدأ اللذة ونتجه نحو طرقٍ أكثر أخلاقية في الوجود، فإن الملل ما يلبث أن يتوقف عن التسبب في الاضطراب.

وخلال سعينا لتعريف الملل، من الضروري أن نتحدث عن فيلسوف وجودي أخير وهو مارتن هايدجر.[٢٢] يطلب منّا هايدجر أولًا أن نتخيل أننا نجلس في محطةٍ للقطار، ننتظر قطاراً تأخر لمدة ساعتين. يقدم لنا النظر في المحطة وفحصها أقل أنواع التسلية. يكون معنا كتاب أو هاتف، لكنهما يأخذان فترةً قصيرة من الوقت قبل أن نحتاج إلى مصدر آخر لتشتيت انتباهنا عن الانتظار. يشير هايدجر إلى هذا بوصفه

بشكل عائلي ومن ثَمّ ازداد عدد السكان والأشخاص الذين يشعرون بالملل بشكل جماعي. ولكي يسلوا أنفسهم، تبنوا فكرة بناء برج مرتفع للغاية يلامس السماء. الفكرة ذاتها مملة كارتفاع البرج، ودليل رهيب على مدى سيطرة الملل. وبعد ذلك تفرقت الأمم في الأرض تمامًا كما يسافر الأشخاص إلى الخارج الآن، لكن الشعور بالملل ظل ملازمًا لهم. وفكر في عواقب هذا الملل!» (كيركغارد، ١٩٩٢، الصفحات ٢٢٧-٢٢٨).

٢٠- الفكرة الشائعة في الفكر الوجودي هي الفكرة القائلة إن الملل عقبة، أما بالنسبة إلى أقوياء الإرادة والعقل، فهو وسيلة مساعدة (ماكدونالد، ٢٠٠٩).

٢١- سيوكان (٢٠١٠).

٢٢- أوضحنا أن الوقت يمر ببطء بالنسبة إلى الأشخاص المعرضين للملل بشكل كبير (دانكرت وأولمان، ٢٠٠٥).

«مللاً سطحياً» من شيء أو حدثٍ خارجي لا يحدث. بعبارة أخرى، فكرة مرور الوقت ببطء.[٢٣]

ثم يطلب هايدجر منّا أن نتخيل أننا موجودون في مناسبة اجتماعية سعيدة، ربما تجمُّع في العمل للاحتفال بتقاعد أحدهم مؤخراً. نناقش الأحوال الحالية، القصص التجارية لأحدث الإنجازات لأبنائنا ونقاط ضعفهم، ولو كان الحدث في كندا، نقضي وقتاً طويلاً في الحديث عن الطقس الجوي. ولا ندرك إلا بعد مرور الأمر أن كل الوقت الذي أمضيناه رغم جماله إلا أنه كان بلا هدف. ربما كُنا في حالة من الارتباط مع العالم من حولنا، ولكن ليس مع شيء يمكن اعتباره ذا معنى. يتولد لدينا إحساس بأننا أضعنا وقتنا، وهذا هو الملل بجانب وجود نشاط لا يرتبط ارتباطاً مباشراً بهدف أو حدث محدد، مثله مثل انتظار القطار. ومع ذلك، تحظى المرحلة الثالثة من الملل بالأهمية الكبرى عند هايدجر- وهي تمثل «الملل العميق». وليس في هذا النوع من الملل هدف أو مصدر. فهو غير محدد بوقت، ويمثل فراغاً تتسرب إلينا من خلاله نظرة مُفزعة للواقع.

يتضح أنه خلال العصور تم ربط الملل بأشياء روتينية دنيوية (تعاقب الليل والنهار عند سينيكا). وبما أنه لا يوجد شيء واحد يمكن الاعتماد عليه لكي يُشبع رغباتنا بالكلية حالياً أو مستقبلاً، فإن كفاحنا اليومي يصبح بلا معنى. وهذه هي المفارقة الموجودة في الملل. إذ إن

٢٣- كيف كانت ستبدو تجربتنا إذا لم يكن العالم على هذا النحو، لو كان كل شيء جديدًا ومليئًا بالمعاني؟ فهل يمكن أن نكون عاجزين بالمثل، وغير قادرين على التصرف في عالم دائم التغير؟

الملل يبرز من ناحية انعدام المعنى المتأصل في الوجود، ويدفعنا من ناحية أخرى نحو الأمام في بحث متصل لا متناه عن أشياء جديدة ذات معنى، أشياء نأمل أن نُشبعها. [٢٤]

٢٤- لطالما ركز التحليل النفسي على الرغبات الشهوانية؛ تلك الرغبات التي نعرف أنها غير مقبولة اجتماعيًا ومن ثمَ نقمعها. ومن هذا المنطلق، يصبح الملل نتيجة لهذه الآلية القمعية. وبالفعل، يشير مقال جرينسون (١٩٥٣) إلى أن الأشخاص المعرضين للملل بشكل كبير لديهم عُقد شفهية قوية.

الملل على الأريكة

وبينما يرى الوجوديون الملل مشكلة سببها انعدام المعنى، يذهب علماء النفس إلى أنّ الملل علاج لمشكلة القلق.[25]

ووفقاً لفكر التحليل النفسي الكلاسيكي تُسبب رغباتنا الأولية المتوارية خلف طبقات من التفاعل الاجتماعي إزعاجاً لنا. إن إدراكنا لمثل هذه الرغبات يهدد إحساسنا بالذات، ويهدد كذلك النظام الاجتماعي، فنحن نخاف من رغباتنا الخاصة. ويتلخص أحد أساليب التكيف ببساطة في دفع الرغبات غير المرغوبة خارج أذهاننا ليبقى في أعقاب ذلك شعور قوي بأننا نريد أن نفعل شيئاً ما، وهذا الشعور مقترن بعجز عن تحديد ماهية هذا الشيء بدقة لأنّنا أبعدنا تفاصيل رغباتنا إلى غياهب الوعي الجزئي. فلدينا إحساس بإرادة شيء، ولكن دون وجود هدف محدد لرغباتنا، نواجه توترا مستمرا ونتجه إلى العالم في محاولة فاشلة لكي نجد شيئاً دامغاً يخمد رغباتنا. إن الملل إذن هو الثمن الذي ندفعه للبقاء عاطفياً في أمان.

في باكورة إحدى كتابات علم النفس التحليلي، يسم رالف جرينسون الملل بأنه حالة من الهيجان والاضطراب،[26] فيصف جرينسون مريضاً نشأ الملل عنده من حاجته إلى محاصرة دوافع الاكتئاب، وقد أدى

٢٥- جرينسون (١٩٥٣).

٢٦- جرينسون (١٩٥٣)، الصفحات ١٩-٢٠.

غياب الملل في الواقع، بالنسبة إلى مريضه، إلى «إما ردود فعل اكتئابية أو دوافع نحو سلوك الانقياد.» ويذهب جرينسون إلى أنه بالنسبة إلى الشخص المصاب بالملل، فإن «التوتر والفراغ يتم الشعور بهما مثل نوع من الجوع- حافز للجوع. وبما أن الفرد لا يعرف سبب جوعه، يتجه بعدها إلى العالم الخارجي على أمل أن يمنحه العالم الهدف أو الشيء المفقود.» [٢٧]

يمثل الملل عند علماء النفس التحليليين تجنباً لمشكلات نفسية أعمق. لكن هذا الطرح يتركنا عالقين في مسارات أخرى. فأي شيء نستطيع أن نفكر في فعله لن يشبعنا لأنه يبعد كثيراً عن الرغبة الأصلية.[٢٨] ودون إدراكنا لمشاعرنا، نهيم بدون وجه.

إذا كانت الوجودية تبرز إعاقةً مرجعها انعدام المعنى، فإن علم النفس التحليلي يؤكد على ارتباط الملل بالقلق. إذ تؤدّي محاولاتنا للتكيف إلى التزامات عبثية. يكتب عالم النفس التحليلي البريطاني آدم فيليبس عن الملل فيقول: «هو تلك الحالة من التوقع المعلق يتم فيه مباشرة الأشياء لكن لا شيء يبدأ، حالة مزاجية من الاضطراب المنتشر تتضمن أكثر الأماني عبثية وتناقضا، إنها تمني الرغبة.» [٢٩]

٢٧- لوينسكي (١٩٤٣)؛ وانغ (١٩٧٥).

٢٨- صاغها بيرنستين (١٩٧٥) هكذا: «عدم القدرة على مواجهة مشاعر المرء بصورة مباشرة ومكثفة هو أصل الملل المزمن» (الصفحة ٥١٨).

٢٩- فيليبس (١٩٩٤).

وإليكم شرح لسطر من رواية ليو تولستوى آنا كارينينا «الملل، تلك الرغبة في الرغبات».[٣٠] فوفقاً لعلماء النفس التحليليين، ينشأ الملل كلما تعرضنا للتهديد من جانب ما نريده حقاً.

ويبدو أن افتقاد الحياة للمعنى والصراع العميق داخل الإنسان يمثلان مشكلات إنسانية فريدة. ويعلن عالم الاجتماع، وعالم النفس التحليلي، وعالم النفس، وفيلسوف القرن العشرين إيريك فروم في جملته الشهيرة أن «الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي يمكن أن يصيبه الملل.»[٣١] فهل جانَبَ فروم الصواب ؟ هل الملل تجربة إنسانية فريدة من نوعها؟ إن رؤية قطتك وهي تطارد مؤشر ليزر يجعل من الصعب عليك أن تتخيل أنها تمر بخوف أو قلق وجودي بشأن رغبات غير مقبولة.

٣٠- تولستوي (١٨٩٩، الجزء ٥، الفصل ٨).

٣١- فروم (١٩٥٥). فيما يأتي الاقتباس الكامل: «الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يمكنه الشعور بالملل، ويمكنه الشعور بالطرد من الجنة. الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يرى أن وجوده مشكلة يجب عليه حلها ولا يستطيع الهرب منها». (الصفحة ٢٤؛ التأكيد ورد في النص الأصلي). كتب فروم أيضًا: «إنني على اقتناع بأن الملل من أعظم أنواع التعذيب. لو طُلب مني أن أتخيل الجحيم، فسأقول إنه المكان الذي تشعر فيه بالملل باستمرار» فروم (١٩٦٣).

في ما وراء الملل الإنساني

ليس هناك ما يؤرق اعتقادنا بأن الحيوانات تنخرط في اللعب. وسواء أ كانت أشبال نمور أو أسودا تتصارع، أو صغار فيلة تتزلج على منحدر طيني لتصطدم بكبار الفيلة الواقفين في اطمئنان،[٣٢] أو حيتانا قاتلة تقذف بحيوان الفقمة عالياً في الهواء لكي تضربها بعيداً بفلقة ذيولها،[٣٣] فإنه يبدو ممكناً بل وحتى واضحاً أن الحيوانات تقوم باللعب. وتذهب النظريات القديمة حول وظيفة اللعب إلى أنه تدريب على المهارات اللازمة للنضج وتقوم بدور هام في الترابط الاجتماعي. لكنّ أيّا من هذين الطرحين لا يمثّل القصة بأكملها. فالحيوانات الصغيرة التي تقوم باللعب لا تنمو ببساطة كي تصبح أكثر مهارة على الصيد أو على اكتساب مزيد من الأصدقاء. ويصف أحد التفسيرات الحديثة لسلوك اللعب عند الحيوانات بأنه ميزة قصيرة الأجل يمكن أن تفيد أيضاً البشر، أي أن اللعب يقلل التوتر.[٣٤]

٣٢- درس شارب (٢٠١١) صغار حيوان الميركات لتحديد فوائد اللعب. لم يتم إثبات نظرية «الممارسة» التي تفيد بأن الحيوانات تلعب لممارسة سلوكيات مفترسة أو عدوانية. (تم التوصل إلى النتيجة الصفرية نفسها في العديد من الأنواع التي تشارك في الألعاب القتالية). كما أن اللعب المتزايد لم يحد من العدوانية (نظرية الترابط الاجتماعي). يحقق اللعب فوائد من حيث التكاثر الناجح وخفض معدل الوفيات، لكننا غير متأكدين من الآلية المسببة لذلك (برادشو وآخرون، ٢٠١٥؛ لويس، ٢٠٠٠).

٣٣- من المرجح أن حيتان الأُوركا القاتلة تقذف الفقمة لأعلى أولاً لإخضاع الفريسة و/ أو إرخاء جلدها قبل افتراسها، ولكنه قد يمثل أيضًا أحد الأساليب التي تتبعها عندما تلعب بطعامها!

٣٤- بيليس وبيليس (٢٠٠٩)؛ بوتيجال وإينون (١٩٨٩).

وإذا سلّمنا بأن الحيوانات تقوم باللعب، وكذلك البشر ربما للأسباب ذاتها، ألا يجدر بنا إذن أن نوافق على أن الحيوانات تمر بتجارب كنا نظنها في الماضي حكراً على البشر. بعبارة أخرى، هل يمكن للحيوانات أن تشعر بالملل؟ فإذا كان اللعب يساعد الحيوانات على التغلب على التوتر، فإن الملل يمكن أن ينشأ عندما يُمنع الحيوان من الانخراط في سلوكيات يختارها في الأحوال الطبيعية، أي يقوم باللعب أو بأشياء أخرى. ومن المتعارف عليه أن ثمة عواقب ضارة بالنسبة إلى الحيوانات التي تُربّى في بيئات فقيرة، تتراوح بين التوتر الزائد وضعف أساليب التكيف[٣٥] وبين الآثار السلبية على نموّ المخّ وتطوّره.[٣٦] ويمكن القول إنّ العكس صحيح أيضاً، فالبيئات الغنية بالتنوع تعمل على تعزيز النمو العصبي. والمهم بالنسبة إلى موضوعنا أن التوتر الزائد لدى الحيوانات قد دفع بعضهم إلى القول إنّ الحيوانات التي يتم تربيتها أو وضعها في بيئات لطيفة تظهر لديها سلوكيات أقرب

٣٥- فيميلسفيلدر (١٩٩٣). تروّج فرانسواز فيميلسفيلدر، عالمة رعاية الحيوان، لرؤية مميزة تدور حول الحياة العقلية للحيوانات.

بخلاف علماء السلوك (أي السلوك الموضح بالكامل من خلال علاقات الاستجابة للمحفزات)، تزعم فيميلسفيلدر أن بعض السلوكيات، ومن بينها الملل، تمثل معاناة تتجاوز الاستجابات التكيفية البسيطة إلى المناطق المحيطة المفقرة. ودعمًا لذلك، أظهرت الحيوانات التي تعيش في بيئات مفقرة انخفاضًا في السلوكيات الاستكشافية والتفاعلية. تطول فترات النوم وتشيع السلوكيات النمطية، مثل السير بخطوات بطيئة منتظمة. يمكن أن يؤدي التعرض لفترات طويلة للمناطق المحيطة المفقرة إلى سلوكيات أكثر تطرفًا، بما في ذلك، في الرئيسيات، مثل الإفراط في ممارسة العادة السرية، وتناول الطعام وتقيؤ البراز؛ والعض لدى الخيول، والتشويه الذاتي لدى الطيور (نتف الريش).

٣٦- بولهيس وآخرون (٢٠٠٦)؛ كارلستيد (١٩٩٦)؛ ستيفنسون (١٩٨٣). غالبًا ما يُنسب إلى دونالد أولدينغ هيب، وهو عالم كندي، الاكتشاف الأولي الذي أظهر أن الفئران التي تمت تربيتها في بيئات غنية تعلمت دروسًا مكتسبة (هيب، ١٩٨٠).

إلى الملل. ويؤيد فرانسوا ويميلسفيدلر، وهو عالم يعمل بسكوتلاند رورال كوليدج فكرة أن الحيوانات يمكنها حقاً أن تعاني من الملل.[٣٧] فمن وجهة نظره، تُعد البيئات المغلقة التي يتم الاحتفاظ فيها بالحيوانات الأسيرة هي السبب الرئيسيّ في ذلك. فهذا الحصار يقيد بوضوح توفّر حرية اختيار الإقدام على فعل ما بالنسبة إلى الحيوانات، فيتم تقييدها بمجموعة ضيقة من السلوكيات النمطية التي تكون بشكل ما عديمة الجدوى ولا طائل منها. إذ إن هذه البيئات لا تعكس السلوكيّات التي يستطيع الحيوان توظيفها في البرّية. ويتضح في معرض جدلنا في هذا الكتاب، أنّه عندما يعاني البشر من الملل، نواجه تحدياً لقدرتنا على التدفق، أي الانغماسَ في العمل، وهو شعور بأن قدرتنا على الأخذ بمقاليد أمور حياتنا يقابلها التّحدّي والقيد بطريقة ما.

ولكن كيف يمكن أن نتأكد من أن حيوانا ما يمر بتجربة الملل حقاً وليس شيئاً آخر؟ قامت كل من ريبيكا ميغر وجورجيا ماسون من جامعة جيولف بدراسة كان الهدف منها التفريق بين انعدام اللذة، واللامبالاة، والملل لدى حيوان المنك الأسود الذي يتم تربيته في بيئة مقيدة.[٣٨] ترتبط الانهدونيا (أو انعدام القدرة على الإحساس باللذة) بالاكتئاب لدى بني الإنسان.[٣٩] وتختلف اللامبالاة عن الملل في أنها تعكس انعدام الاهتمام مقترنا بدافعية متدنية لتدارك الظرف الحالي. أمّا الملل،

٣٧- بيرن (٢٠١٧)؛ فيميلسفيلدر (١٩٨٥، ١٩٩٠، ١٩٩٣، ٢٠٠٥).

٣٨- ميغر وماسون (٢٠١٢)؛ ميغر وآخرون (٢٠١٧).

٣٩- ريزفي وآخرون (٢٠١٦).

فعلى النقيض من ذلك، إذ يتسم بوجود دافع قوي للقيام بشيء ما. وبعبارة أخرى، لا يستطيع الشّخص الذي يعاني من الانهدونيا أن يشعر باللذة، ولا يهتمّ الشّخص الذي يعاني من اللامبالاة، ويريد الشّخص الذي يعاني من الملل أن ينخرط في فعل شيء ما. وتكمن المشكلة بالطبع في أننا لا يمكن ببساطة أن نسأل حيواناً ما أن يخبرنا عندما يُصاب بالملل (أو اللامبالاة أو انعدام الإحساس باللذة). لكن يمكننا أن نقيس السلوكيات التي تظهر عليه استجابة لتقديم محفز ما جديد، وهو ما فعلته بالتحديد كل من ميغر وماسون في دراستهما.

تعرضت مجموعتان من الحيوانات للاختبارات، مجموعة من حيوانات المنك موضوعة داخل أقفاص مقفرة، ومجموعة أخرى وُضعت داخل أقفاص تم إثراؤها تتيح للحيوانات مزيدا من السلوكيات الاستكشافية المتنوعة. وتم تعريض كلا المجموعتين من الحيوانات لأشياء يمكن تصنيفها على أنها إما مُنفّرة (كرائحة حيوان مفترس)، أو مُجزية (فرشاة أسنان متحركة- وهي بالنسبة إلى حيوان المنك تكافئ مؤشر الليزر عند القطط)، أو أشياء غامضة (زجاجة بلاستيكية). ثم قامت الباحثتان بقياس وقت التواصل ومدته، وكمية التواصل مع الأشياء الجديدة. وكان المنطق الذي تستند إليه الدراسة هو أن الحيوان الذي يعاني من اللامبالاة يجب أن يُبدي اهتماما متضائلا بكافة الأشياء، وفي المقابل، يقل اهتمام الحيوان الذي يُظهر أعراض عدم التلذذ ويجب أن يكون أقل اهتماما فقط بالأشياء التي تُعد مُجزية. بمعنى آخر، لا يمكن

للحيوان أن يشعر بتجربة المتعة، ومن ثّم لن يقترب من الأشياء التي يمكن اعتبارها بطبيعة الحال جالبة للمتعة أو مجزية بشكل إيجابي. أما بالنسبة إلى الحيوان الذي يعاني من الملل، فستكون الأشياء مختلفة. وتثير الباحثتان في معرض حديثيهما أن الحيوان المُعرّض للملل قد ينخرط في التعامل مع كل الأشياء دون تمييز. بعبارة أخرى، إذا كانت حيوانات المنك الموجودة داخل الأقفاص المقفرة تشعر حقاً بالملل، فإن أي شيء جديد يجب أن يُرضي حاجتها للارتباط بالعالم. فقامت الباحثتان بقياس أي أنواع الأشياء التي تفاعلت معها الحيوانات، وسرعة إقدامها على هذه الأشياء حال عرضها عليها.

كانت حيوانات المنك الموجودة داخل الأقفاص المقفرة أسرع في التواصل مع كل أنواع الأشياء، بما في ذلك الرائحة المنفرة للحيوانات المفترسة! ويبدو أن حيوانات المنك لم تكن تعاني من الاكتئاب أو اللامبالاة، بل كانت متلهفة للتحفيز، مما يُعد علامة واضحة على الملل. وقد تم أيضاً قياس سلوكيات الاستهلاك، أي عدد الوجبات التي تناولتها الحيوانات، فكانت النتيجة أن حيوانات المنك الموجودة داخل الأقفاص المقفرة تناولت وجبات أكثر من نظيرتها التي وُضعت في بيئة تم إثراؤها. إن تناول الطعام بسبب الملل هو شيء يفعله كذلك البشر أحياناً. وحتى لو تجنبنا استخدام كلمة الملل كليةً، فإن ما توضحه هذه الدراسة هو أن الحيوانات التي يتم تربيتها في بيئات لطيفة تصبح واعية بطرق جديدة للقيام بفعلٍ ما.

ينطبق كل هذا بالطبع على الحيوانات الأسيرة. فهل تتعرض الحيوانات التي تعيش في البراري للملل؟ من المحتمل أنها تتعرض هي أيضا للملل، ولكن لفترات قصيرة من الزمن. إن الحيوانات المتواجدة في البيئات الطبيعية غير المقيدة لها حرية اختيار الفعل التالي الذي تقوم به، أما الحيوانات الأسيرة فتفرض عليها الظروف التي تتواجد بها قيود يعني أنها محكوم عليها بالشعور برتابة الحياة، فهي موضوعة في أقفاص ومحرومة من ممارسة مجموعة كاملة من السلوكيات التي قد تمارسها بطبيعتها لو كانت موجودة في البراري.

والأمر المهم بالنسبة إلى البشر والحيوانات على حدّ سواء أننا يجب أن نقرر بأنفسنا ونرتبط بالعالم وننخرط فيه وفقاً لشروطنا نحن التي نَحددها. يجب أن نتمتع بحرية الاختيار وفقاً لما هو مهم بالنسبة إلينا. فالتنوع والإثارة ليسا كافيين في حد ذاتهما. بل إن التنوع الزائد والأحداث المثيرة باستمرار والخارجة عن نطاق سيطرتنا ليسا مريحيْن في الواقع على الإطلاق. فهما قد يجعلاننا نشعر أكثر بالقلق أو حتى بالهوس. إن الاختيار أمر حاسم وفي غاية الأهمية. ولكي نقوم به، يجب أن نحكم على نشاط من الأنشطة بأنه أكثر أهمية أو إشباعاً من غيره. وقد أظهرت البحوث أن الحيوانات، مثلها في ذلك مثل البشر، تُصنّف أنشطة مختلفة على أنها مرغوب فيها بدرجة كبيرة أو صغيرة، فتقوم باختيار كيفية التعبير عن نفسها، وهكذا تصبح عُرضة للملل.[٤٠]

٤٠- للاطلاع على نظريات حالية بشأن البشر، انظر هانت وهايدن (٢٠١٧). لاستعراض عمل يتناول البشر والرئيسيات غير البشرية، انظر سيريجو وديوهامل (٢٠١٦).

لذلك، فإن ما يعكس الملل لدى الحيوانات الأسيرة عدم التناسب بين الممارسة الطبيعية للمهارات والقدرات التي تتصف بها هذه الحيوانات وبين الإمكانات المقيدة للقيام بفعل ما التي تتيحها البيئة الحالية. فإذا كان المكان الذي نتواجد فيه يحرمنا من التعبير بشكل كامل عن أنفسنا (أو عمّا نستطيع القيام به)، فإن الذي يتبع ذلك هو الملل لدى كل من البشر والحيوانات.

دماغك والملل

يشير تعريفنا للملل إلى أنّ له تاريخا طويلا، وأنه لا يقتصر على البشر. ولكن هل الملل حقيقة أساسية في التكوين البيولوجي لنا؟ يتصدى البحث الذي يحاول تحديد ماهية البصمة البيولوجية للملل للمشكلة من زوايا متعددة، ناظراً بتركيز في التغيرات التي تحدث للقياسات الفسيولوجية مثل معدل ضربات القلب، ليقيس إشارات الدماغ الكهربائية ويكتشف شبكة نشاط الدماغ أثناء عمله مستخدماً مسحا بالأشعة لوظائفه. كل ذلك ما زال في مراحله الأولى. فقد بدأ الباحثون فقط في النظر داخل أدمغتنا في محاولة لفهم أفضل للبصمة العصبية للملل.[٤١]

إن المحاولة الخاصة بنا لتحديد نشاط الدماغ المقترن بحالة الملل تضمنت عرض مادتين فيلميتين على الأفراد لمشاهدتهما بينما كنا نقوم بمسح بالأشعة على أدمغتهم باستخدام جهاز إم.أر.أي للأشعة. أحد الفيديوهات التي شاهدوها كان الغرض منها أن تجعلهم يشعرون بالملل: فيديو يعرض رجلين يقومان بنشر الملابس المغسولة في مدة تُقدّر بثماني دقائق. أما المقطع الآخر فكان مأخوذاً من سلسلة بلو

٤١- دال ماس وويتمان (٢٠١٧)؛ دانكرت وميريفيلد (٢٠١٨)؛ دانكرت وإيزاسيسكيو (٢٠١٧)؛ جيانج وآخرون (٢٠٠٩)؛ ماثياك وآخرون (٢٠١٣)؛ الطباطبائي وآخرون (٢٠١٤)؛ أولريك وآخرون (٢٠١٥، ٢٠١٦)؛ انظر رافاييلي وآخرون (٢٠١٨) للمراجعة.

بلانيت (الكوكب الأزرق) التي أعدتها هيئة الإذاعة البريطانية بي.بي. سي، والذي يمكن وصفه بأي شيء عدا أن يكون مملاً. كانت النتائج رائعة. فقد تم تمييز الملل، ليس بناء على كم النشاط الواضح الذي يحدث في الدماغ ولكن بناء على كيفية الربط بين شبكتين مختلفتين. أحد الأجزاء، وهو القشرة الانعزالية، يقوم ضمن أشياء أخرى بوظيفة إرسال إشارات بأن شيئاً مهماً موجود في البيئة، مما يساعدنا على تكريس قدراتنا العقلية لهذه المعلومة.[٤٢] من جهة أخرى، فإن شبكة الوضع الافتراضي تكون نشطة عندما يغيب شيء يستحق الانتباه له في البيئة الخارجية. وتكون نشطة أيضاً عندما نُحوّل تركيزنا إلى الداخل على أفكارنا ومشاعرنا. وحين نكون في حالة الملل، فإن هذين الجزأين من الدماغ، القشرة الانعزالية وشبكة الوضع الافتراضي، يكونان في علاقة غير ترابطية، بمعنى أنه حينما يصبح جزء أكثر نشاطا، يصير الآخر أقل نشاطا. وبينما يُعد الأمر في حاجة إلى مزيد من البحث، نعتقد أن هذا النمط ربما يعكس محاولات مخفقة مستمرة للانخراط في سلسلة من الأحداث تتصف بالرتابة واللاتشويق. وبشكل حاسم، فإن هذين الجزأين من الدماغ لم يتصلا بالطريقة نفسها عندما كان هؤلاء الأفراد في حالة راحة أو يشاهدون مقطع البي بي سي الأكثر إمتاعاً. كل ذلك يشير إلى فكرة مثيرة للاهتمام، وهي أن الدماغ الذي يتعرض للملل ليس ببساطة دماغاً لا يملك ما يقوم به ويفعله، لكنه دماغ يتوقع احتمالية أو إمكانية شيء يقوم به. يُعد البحث لغاية هذه

٤٢- كريج (٢٠٠٩)؛ يودين (٢٠١٥).

النقطة في مرحلة تمهيدية فاستنتاجاتنا لا تعدو أن تكون أكثر من مجرد تأملات مستنيرة وواعية، لكن النتائج الحالية مثيرة للاهتمام، وتشير على الأقل إلى أن الملل مقترن بحالة عصبية متميزة متأصلة في تكويننا الفسيولوجي.

تعريف حديث لخبرة قديمة

لقد تواجد الملل معنا منذ أمد بعيد، حتى قبل المعالجة الفنية التي قدمها ديكنز له بوقت طويل. الشعور بالملل هو أن نكون عالقين في الزمان والمكان الآني في حالة ألم، فنفتقر القدرة على تقرير مصيرنا. ورغم ذلك نكون مدفوعين نحو العثور على شيء نرتبط به وننخرط في عمله. وقد رأينا خلال العقود القليلة الماضية طفرة في الاهتمام بتعريف الملل. ويشير كل من ويجناند فان تيلبيرج و ايرك اجو إلى أن أفضل تعريف للملل هو انعدام المعنى، بينما يشير إيرين ويستجيت وتيموتي ويلسون إلى أن الملل ينشأ نتيجة انعدام المعنى ونقص الاهتمام. ويشير توماس جوتز وبعض الزملاء إلى أن أنواع الملل في البيئات التعليمية تصل إلى أربعة أو خمسة. وينظر أندرياس ايلبودورو إلى الملل نظرة إيجابية، فهو يرى أنه يدفع المرء نحو الانخراط في عمل شيء مختلف. ويؤيد كل من هيثر لينش وشين بنش طرحاً مماثلاً ينشأ فيه الملل نتيجة لفتور استجاباتنا العاطفية لموقف ما، مما يحفزنا على القيام بفعل ما.[٤٣]

ولكن ماذا نعني بالملل؟ ولمناقشة هذا الموضوع بشكل مباشر، درسنا التعاريف التي قدمها الخبراء من تخصصات متنوعة وكذلك

٤٣- بينش ولينش (٢٠١٣)؛ إلبيدورو (٢٠١٤)؛ جويتز وآخرون (٢٠١٤)؛ فان تيلبيرج وإيجو (٢٠١١)؛ ويستجيت وويلسون (٢٠١٨).

تلك التي قدمها الأفراد العاديون لخبرة الملل. وقد وجدنا توافقا ملحوظا بين كل المجموعات حول تعريف الملل بأنه: شعور غير مريح بالحاجة، ولكن عدم المقدرة على الانخراط في نشاط يحقق الرضا والإشباع.[٤٤]

الملل هو الشعور الذي يحدث عندما نريد إعمال قدراتنا الذهنية ولكنّنا نخفق في تحقيق ذلك، تاركين عقولنا بلا انشغال. ومن المتعارف عليه أننا نحس بعواطفنا، غير أنّنا في الغالب لا نتوقف كي نأخذ في الحسبان أننا أيضاً نحس بتفكيرنا. وهذا ما نحن بصدد الحديث عنه هنا. فالأمر لا يتعلق بما نفكر فيه، ولكن بطريقة التفكير التي نقوم بها.[٤٥] انظر إلى الإحساس الإيجابي المقترن بفهم شيء ما نقرؤه بسهولة، أو الإحساس الذي نشعر به عندما نكون على وشك حل لغز ما، أو الإحساس بالانشغال في سعادة بشيء ما مع عدم الوعي بمرور الوقت. وفي المقابل، حين نضطر إلى بذل مجهود ذهني، يبدو الأمر بائساً. نحن لسنا أول من يقوم بتعريف الملل بوصفه إحساسا بالتفكير، فالفكرة تضرب بجذورها في تصور تيودور ويتز بأن الملل ينشأ من توقف في تدفق الأفكار. وقد ذهب جين هاملتون وبعض الزملاء مؤخراً إلى أن الملل ينشأ من «فعل ذهني لمعالجة المعلومات في حالة الانتباه.»[٤٦]

٤٤- إيستوود وآخرون (٢٠١٢)؛ فاهلمان وآخرون (٢٠١٣).

٤٥- أشار فريجدا (٢٠٠٥) إلى أن المشاعر تنشأ نتيجة «أداء عمليات المعلومات لدى الشخص» (الصفحة ٤٨٣)، و«تنبع اللذة والألم . من التفكير الذي يسير بسلاسة أو دون جدوى» (الصفحة ٤٨١).

٤٦- هاميلتون وآخرون (١٩٨٤). «كل من الاهتمام الجوهري والملل «تأثيران» مرتبطان بإيلاء=

لاحظ أن القول إنّ الملل إحساس مرتبط بعملياتنا الفكرية يعني أننا لا نصنّفه عن عَمْد بوصفه شعوراً. فالمشاعر، على عكس الأحاسيس، يُعتقد عموماً أنّها تتضمن مكونات عدة. وتُستثار المشاعر بواسطة أحداث محفزة ترتبط بحاجات أساسية، وتفيد في تهيئتنا لاستجابة محددة تتعلق بالحدث المُحفز. في المقابل، نجد الملل بوصفه إحساسا بالتفكير لا يتصل بحدث خارجي بالطريقة نفسها، لكن الإحساس به يتمّ من جهة أنّه خبرة بعملية ذهنية مستمرة.[٤٧]

ما الذي يحدث إذن داخل أدمغتنا عندما نشعر بالملل؟ نزعم وجود آليتيْن أساسيتيْن تؤثران في الموضوع. الأولى أن الملل يحدث عندما نعلق بالتمسك بالرغبة، فنريد أن نفعل شيئاً ما، ولكننا في الآن ذاته لا نريد أن نفعل أي شيء. فلا نستطيع أن نستجمع الرغبة لفعل أي شيء في تلك اللحظة. وربما نتمنى مجموعة من الظروف المختلفة، ومن هذا المنطلق، نحس بالإحباط، لكن الأهم من ذلك أننا لا نستطيع أن نُنمي رغبة ما في أي شيء يمكن القيام به في الوقت الحالي، ومن ثّم نحس بالملل. والثانية أن الملل يحدث عندما تتعطل قدراتنا الذهنية، ومهاراتنا ومواهبنا وذلك عندما نبقى غير منشغلين ذهنيا. حينما تتحقق

=الاهتمام. وبالفعل، فإن أقصى درجات الاهتمام الذي يستحوذ على التفكير مقارنةً بالملل تحدد سلسلة تجريبية عاطفية تصاحب التصرف المعرفي لمعالجة المعلومات في الانتباه» (الصفحة ١٨٤).

٤٧- انظر شيرر (٢٠٠٥) للاطلاع على مناقشة حول كيفية التمييز بين المشاعر والظواهر العاطفية المجاورة. هناك العديد من المناهج لتصنيف الملل، سواء كان عاطفة أو حالة مزاجية أو حتى نزعة. نحن نعرّف الملل على أنه شعور بالتفكير (إيستوود وجوريليك، ٢٠١٩) لكننا نقر بوجود مناهج أخرى متسقة ومفيدة.

هاتان الآليّتان، نحس بالملل، ودونهما لا يحدث الملل. وتقوم كل آلية منهما بتعزيز الأخرى إيجابيّا. ولنكون واضحين، فإن هاتين الآليتين ليستا أسباب الملل، بل هما الملل نفسه. والواقع أنه مثلما اخترنا عمدا عدم تعريف الملل بوصفه شعورا، اخترنا كذلك عن قصد عدم تعريف الملل من خلال النظر في أسبابه.[٤٨]

الملل هو الإحساس بأن دماغك غير منشغل بشيء. فما الذي تعنيه «غير منشغل»؟ فحين نقول إنّ شخصاً ما غير منشغل، فهذا يعني أن قدرته الذهنية غير مُستغلة. وهناك عاملان يحددان مقدار القدرة الذهنية التي نستخدمها في أية لحظة، ومقدار القدرة الذهنية التي يتطلبها نشاط ما، ومقدار القدرة الذهنية التي نختار أن نخصصها للمهمة التي بين أيدينا. فبعض الأنشطة تكون أكثر جذباً للانتباه من غيرها، وبعضها ببساطة لا تتطلب ما يكفي لشغل أذهاننا بشكل تام. تخيل محاولة تذكر الرقم ٣ خلال النصف ساعة التالية، ستجد أنه أمر لا يمثل صعوبة. والواقع أن هذا أمر سهل يوفر حيّزا كبيرا من قدرتك الذهنية يبقى غير مستغلٍّ. وإذا لم تجد شيئاً لتقوم به مستخدماً هذه القدرة الذهنية غير المستغلة، فمن المحتمل أن تحس بالملل. من جهة أخرى، إذا لم نُركّز اهتمامنا على ما يجري في العالم من حولنا، مهما بلغت درجة تعقيد الفرص، سوف تبقى أذهاننا غير منشغلة. ورغم ذلك، فإنه من الممكن

٤٨- نحن لا نؤيد الادعاءات، مثل «الملل هو تجربة ناتجة عن الرتابة أو ضعف التحفيز». بل، ندعي أن هناك نوعًا واحدًا فقط من الملل ينتج عن عدة أسباب ونعرّف الملل من حيث الشعور والآليات النفسية التي تكمن وراءه.

أن ننشغل بأفكارنا الداخلية حينما يكون النشاط الذي نقوم به بسيطاً للغاية أو عندما نعجز عن حثّ أنفسنا على التركيز على ما هو بين أيدينا في تلك اللحظة. [٤٩]

وقد شكلتنا قوى التطور بطريقة تجعلنا نشعر بعدم الراحة بسبب الملل عندما تكون قدراتنا الذهنية غير مستغلَة بالكامل. وكما نحُس بالجوع عندما نعاني من سوء التغذية، فإننا نحُس بعدم الارتياح العاطفي عندما تعاني أدمغتنا من نقص التغذية في حين تكون لدينا دافعية لعلاج الموقف. من الناحية البيولوجية لدينا مَيْل تجاه السعي وراء الانشغال الذهني، والملل هو الإشارة التي تُبقينا في حالة بحث عن ذلك الانشغال. وقد كان هذا الدافع أكثر تكيفاً بصورة موحدة قبل اختراع الأجهزة التي يسهل الانشغال بها مثل الهواتف الذكية. وحالياً وفي ظل وجود وسائل متوفرة على الدوام، ومغرية، وسريعة يسهل الوصول إليها كي تشغل أذهاننا، قد تقودنا دوافعنا تجنبا لمعاناة الملل إلى التفكير في بعض الأشياء السوداوية.

ولا ينبغي الخلط بين الزعم بأننا مبرمجون على السعي وراء الانشغال الذهني وبين الحاجة إلى بذل جهد ذهني. إذ يبدو في الواقع أن العكس هو الصحيح، فكل الأشياء متساوية، فنحن نبحث عن

٤٩- استفاد الباحثون من العديد من المقاييس الفسيولوجية لقياس المشاركة في الوقت الفعلي. مع «مؤشر المشاركة»، يمكن إعداد حلقة ملحوظات تصبح معها المهمة أكثر صعوبة عندما تتضاءل المشاركة وأكثر سهولة عندما تصل المشاركة إلى أقصى درجة. تؤدي هذه الأنظمة التكيفية التلقائية إلى مستويات مثالية من المشاركة وتحسين الأداء. والأهم من ذلك، أن مكونات مخطط كهربائية الدماغ المستخدمة لتحديد مستويات المشاركة تتداخل مع المكونات المرتبطة بالملل المبلغ عنه ذاتيًا (فريمان وآخرون، ٢٠٠٤؛ رافايلي وآخرون، ٢٠١٨).

أنشطة تشغل أذهاننا بسهولة، لأننا «بخلاء من ناحية النشاط الذهني».[50] وانشغال أذهاننا لا يتطلب ضرورة بذل مزيد من الجهد. فبإمكاننا أن نسترخي وندع أدمغتنا تنساق دون أية نية للتفكير على وجه الخصوص في أي شيء بالتحديد ونظل مع ذلك منشغلين ذهنياً. إن التفكير في كيفيّة إنفاق مكاسبنا من اليانصيب (قرعة حظ) والتخطيط الخامل لمستقبلنا ونحن في منصب رئيس وزراء أو رئيس دولة يعدان أمثلة جيدة لنوع من التخيل يشغل أذهاننا بقليل من الجهد.

وإضافة إلى الشعور بعدم الارتياح، هناك أربع إشارات كاشفة تدل على أننا في حالة ملل. وليست هذه الإشارات جزءاً من تعريف الملل على وجه الدقة، لكن يُشار إليها بوصفها عناصر أساسية من عناصر هذه الخبرة. الإشارة الأولى التي قد نلاحظها هي أن الوقت يمر ببطء عندما نكون في حالة ملل. إن الكلمة الألمانية التي تشير إلى الملل langeweile تلخص هذه الخبرة. فدون وجود شيء ما نُشغل به أذهاننا، نتجه إلى الشيء الوحيد الباقي لنا، وهو متابعة مرور الوقت فقط. فكّر في تلك الأوقات التي تجد نفسك خلالها منتظراً أن يتم مناداة اسمك حتى يتسنى لك تجديد رخصة القيادة. تجلس على مقعد غير مريح مع مجموعة من الغرباء يشاركونك التجربة نفسها، حيث لا يعمل جهاز التّكييف بكفاءة، ولا شيء تقوم به سوى مشاهدة مرور الوقت على شاشة العرض وهو يمر ببطء. تتمثل الإشارة الثانية في الصراع من أجل التركيز، حيث يضعف انتباهنا في مواجهة الملل وتنقص

٥٠- فيسك وتايلور (١٩٨٤)؛ ستانوفيتش (٢٠١١).

الخيارات المرغوب فيها، وحيث تشرد الأذهان وينشأ الملل. تخيل تلك الاجتماعات المطولة التي تضطر أن تعاني خلالها، مع علمك أنك يجب أن تعير الانتباه إلى ما تخبرك به أرقام هذا الشهر، أو إلى ما تراه الإدارة العليا بأنه السبب في ارتفاع الخسائر بنسبة ١ ٪ بسبب الإجازات المَرَضية، ولا تجد إلا أن تحشد مجهوداتك كي تعير كل ذلك الانتباه الكامل. تتمثل الإشارة الثالثة في شعورنا بأنّ كلّ ما نفعله بلا جدوى حين نعاني من الملل. ببساطة، إن الأنشطة التي لا تشغل أذهاننا، أو تلك التي لا نستطيع أن نحمل أنفسنا على الرغبة في القيام بها، ليست لها قيمة. فالأمر لا يتعلّق بصعوبة الانتباه أثناء اجتماع مطول إلى زيادة ضئيلة جداً في الإجازات المَرَضية، لكنك تشعر وكأن الأمر إهدار كبير للوقت، الوقت الذي لا يمكن أن تسترجعه. وتتمثل الإشارة الرابعة في اقتران الملل بمزيج من اللامبالاة والهيجان. فعندما نُصاب بالملل، تملأ مستويات الطاقة لدينا أرجاء المكان، وفي لحظة ما تجد نفسك راقداً بفتور على الأريكة، عاجزاً عن تحقيق إرادتك حتى في أبسط الحركات. ثم في اللحظة التي تليها تجد نفسك متحمساً، تجوب غرفة المعيشة في عجل بحثاً عن شيء ما لكي تقوم به. لا شيء يمكن أن يُشبع تلك اللهفة التي لا تهدأ. فكل مرة تقع عيناك على شيء ما، يخطر ببالك أنه «لا، لا يستحق.» [٥١]

٥١- تتمثل إحدى مزايا تعريف الملل كشعور بالتفكير ينشأ من متاهة رغباتنا وعدم انشغال الذهن في تفسير حقيقة أن هذه العوامل الأربعة، وهي مرور الوقت ببطء وصعوبة التركيز والشعور بانعدام الهدف والإثارة المتذبذبة، تحدث غالبًا بشكل مصاحب للملل، ما يسد الفجوة بين التفسيرين الطبيعي والإنساني. أي أنه، رغم أن هذا ليس أمرًا ضروريًا أو كافيًا، فإن متاهة رغباتنا وعدم انشغال الذهن يمكن أن يكونا سببًا وراء هذه العوامل الأربعة (إيستوود وآخرون، ٢٠١٢).

من الأهمية بمكان أن نبرز أن ما قمنا بوصفه هو تعريف للإحساس الواقعي وليد اللحظة، وهو ما يشير إليه علماء النفس وعلماء الاجتماع بـحالة الملل. وسوف نستخدم ببساطة في هذا الكتاب مصطلح «الملل» عندما نتحدث عن هذه الحالة من الخبرة. يأتي الملل بصورة مكرّرة بالنسبة إلى بعضهم، ويتم الإحساس به بشكل أكثر شدة. يعكس هذا ميلاً شخصياً تجاه هذه الخبرة التي يشير علماء النفس والاجتماع إلى أنها خاصية التعرض للملل. سوف نستكشف في الفصل التالي الطرق التي يمكن للملل من خلالها أن ينتج عن عوامل مرتبطة بالمواقف وعن عوامل الشخصية. ومع ذلك، وبغض النظر عن مسببات الملل، فإن الإحساس به لا يتغير، وكذلك آلياته الكامنة وراءه. بعبارة أخرى، ليست هناك أنواع متعددة من الملل. نحن نذهب في اتجاه الإقرار بوجود تعريف واحد لخبرة الملل، فمن وجهة نظرنا، لا يؤدي تعريف أنواع مختلفة للملل إلا إلى تعقيد الأمور.[٥٢]

٥٢- عادةً ما تدور الأنماط المقترحة للملل حول الأسباب المفترضة (التفاعلية مقابل الداخلية)، والفترة الزمنية (العارضة مقابل المزمنة)، والتركيز (الشعور بالملل من شيء محدد - عاطفة - مقابل الملل بشكل عام - حالة مزاجية) وتخصص علم الأمراض (الطبيعي مقابل المرضي). هذه العوامل تتداخل بلا شك. يشير أحد التصنيفات إلى وجود نوعين من الملل؛ «الظرفي» و«الوجودي». يتصف الملل الظرفي بأنه تفاعلي وعارض ومركز وطبيعي، في حين يُوصف الملل الوجودي بأنه داخلي ومزمن وغير مركز ومرضي (سفيندسن، ٢٠٠٥). ونرى أنه من الأفضل وصف بعض حالات «الملل الوجودي» بأنها «الافتقار إلى معنى الحياة وهدفها» بدلاً من الملل في حد ذاته. رغم حقيقة أن الملل معقد ومتعدد الجوانب، فإننا نرى أن هذه الأنماط غير مفيدة. وفي تقديرنا، واجهت الدراسة العلمية للملل عوائق ناتجة عن الافتقار إلى وجود تعريفات دقيقة ومتسقة، فضلاً عن الاستخدام الشامل المبالغ فيه لمصطلح الملل.

إن تحديد تعريف ما هو شيء يضطر العلماء إلى القيام به، ولكن في العالم الواقعي تصبح المسألة فوضوية. إن الشيء الذي أسمته السيدة ديدلوك «مللاً» قد أتعبنا لبعض الوقت تحت مسميات مختلفة. ومع ذلك، وبوجود تعريف أوّلي في متناول الأيدي يمكننا الآن أن نتجه نحو الكشف عن أسباب الملل.

يمكن للملل عملياً أن يصيب أي مكان، لكن بعض الأماكن على وجه الخصوص تتسم بالخطورة. لا يوجد شخص لم يصبه الملل قط، لكن بعضهم يعاني أكثر من الآخرين. سوف نقوم بدراسة المواقف الخارجية والعوامل الشخصية الداخلية التي تتيح رؤية متبصرة في أصول حالة الذهن المحيرة هذه.

الفصل الثاني

عالم غولديلوكس

بدأت يومك متحمساً. هذه أول رحلة لك باتجاه الغرب، وأنت تتطلع للنظر إلى جمال جبال الروكي، وحقول كولومبيا الجليدية، والحياة البرية، كل ذلك كان موضوعاً على قائمة أمنياتك منذ أن كنت في المدرسة الثانوية. ولكن يبدو أن الإجراءات والغلبة المصاحبة ليوم من السفر جواً حاضرة بقوة للنيل منك، تُثبّط معنوياتك، وتُشوش عليك.

كان من المفترض أن يتم تسجيلك على رحلة الخطوط الجوية الكندية ببساطة، إذ إن معظم العمل الشاق تم إنجازه على الانترنت، لذلك تخيلت أنك ستمرّ بخبرة سريعة. لكن الأمر لم يكن كذلك. وقد يعني فقدان أية معلومة بسيطة أن تجد نفسك منتظراً داخل مكتب تسجيل الدخول من أجل تسوية المسألة. تمر نصف ساعة من الزمن ببطء، ثم تمر ساعة كاملة. يتم النقر على لوحة المفاتيح بطريقة عصبية، والاتصال بالمشرفين في المستوى الأعلى، وأخيراً، يتم إصدار بطاقة الصعود لك. ومن السذاجة بمكان أن تظن أن هذا الأمر هو نهاية المطاف.

تبحث عند التفتيش الأمني عن أسرع ممر، ولكن دون جدوى حقاً، وأنت تعرف ذلك. فقد فعلت ذلك من قبل في متجر البقالة، ووجدت

نفسك لا محالة عالقاً خلف سيدة عجوز تُصر على دفع قيمة ما اشترته بعملات معدنية تُخرجها بصعوبة بالغة واحدة تلو الأخرى من داخل أصغر محفظة لحفظ الفكة في العالم. لكنّك مضطر للمحاولة على أية حال. يبدو أن الممر الواقع في أقصى اليمين يتحرك بسرعة، فتبدل موضعك لتقف فيه.

لم تنظر إلى من يقف أمامك. هناك عائلة معها ثلاث حقائب محمولة، كل حقيبة لها حجم كبير يكفي لاستيعاب كل حقائبك. يقرر رجال الأمن تفتيش الكل بلا استثناء. عبوات صغيرة من مساحيق التجميل، والشامبو والبلسم للشعر في زجاجات بحجم كبير، وأكواب بلاستيكية، وكومة من عُلب العصير وزجاجات المياه. أي عزلة عن العالم كانوا يعيشون فيها! كل هذا تم تفتيشه في حوار من الشد والجذب (بالطبع كانوا في حالة غضب)، وفي النهاية تم التخلص منه. أصبح الممر السريع في حالة غير ودية الآن.

لم ينته الأمر بمجرد مرورك من منطقة التفتيش. فقد خططت أن تستمتع بقراءة رواية جون لو كاريه التي وضعتها في حقيبتك قبل إجراءات الصعود، لكن على نحو ما لم تعُد تشعر بمتعة في قراءة الرواية. كان بإمكانك أن تختار مجلة من صالة السفر لتقرأها، أو تقوم بالتبضع من المنطقة الحرة بالمطار. لا، لم تقنع أن أيّا من هذه الأشياء سوف ينجح، تجلس بلا حراك. لم يعد هناك الآن ما تريد أن تفعله، ورغم ذلك أنت تريد بالتأكيد أن تقوم بعمل شيء ما. كل ما يمكنك فعله في النهاية هو الانتظار، مجبراً على الاهتمام بالشيء الوحيد الباقي

الذي يعنيك، ألا وهو المرور البطيء للوقت. يغمرك الملل في موجات لا تهدأ تتلوها أمواج.

ننصح الأشخاص الذين يُصابون بالملل أن يتملصوا من هذه الخبرة وحسب، أو نتيح لهم الخيارات التي نفترض أنها ينبغي أن تؤتي ثمارها مثل قراءة كتاب، أو الذهاب للجري، أو مشاهدة التلفاز، أو الاتصال بصديق. نخبرهم بصورة أساسية ما يعرفونه بالفعل. هناك العديد من الفرص المتوفّرة لهم للانخراط فيها. فاستجابتنا الفورية للملل عند الآخرين تُبرز عدم معرفتنا للآليات الأساسية والمسببات الأولية للملل. إن الأشخاص المُعرضين للملل يعرفون تمام المعرفة أن هناك خيارات يمكنهم من خلالها أن يقوموا بعمل شيء. لكنهم لا يستطيعون أن ينخرطوا في أي من هذه الخيارات. لو كانوا يستطيعون، لما ترددوا في فعل ذلك. فإذا كان الملل هو الإخفاق في القيام بعملٍ ما، فإن إخبار شخص ما بالقيام بهذا العمل لا يجعله بطريقة سحرية ممكناً. إننا ببساطة لا نخبر شخصاً ما يتعرض للغرق ولا يُجيد السباحة أن يعوم إلى الشاطئ.

إن اكتشاف أسباب الملل لهو أمر ليس بالهيّن، باختصار هو أمر مُعقّد. فكما عرضنا من قبل، هناك آليتان تعملان عندما نتعرض للملل- وهما إمكانات ذهنية غير مُستغَلّة وأيضاً معضلة الرغبة. وتُثير بعض أسباب الملل بصورة مباشرة آلية أساسية واحدة، بينما تؤدي أسباب أخرى إلى الآلية الثانية. ويتمثل أحد أهداف هذا الفصل في تتبع حبل الأفكار حتّى نفهم الأسباب المتنوعة للملل. ونبدأ بحثنا عن

أسباب الملل من خلال توضيح الآليات التي يقوم عليها الإحساس بالملل.

الملل هو الألم المُصاحب لذهنٍ غيرَ منشغل، وهو كذلك الألم المرتبط بما نطلق عليه معضلة الرغبة. فالأشخاص المصابون بالملل مُثقلون بإحساس غير مُريح لأنهم غير منشغلين ذهنياً. ومهما كان ما يقومون به، أو يفكرون فيه، أو يحسون به، أو يتخيلونه فهو غير كافٍ لاستخدام طاقاتهم الذهنية. وفي الوقت نفسه، هؤلاء الأشخاص يرغبون في القيام بشيءٍ ما ولكن لا يستطيعون البدء في أي شيء، وهو ما يمثل نوعا من الإخفاق في الانطلاق للبدء في شيء. ويخلق ذلك مأزقاً مُقلقاً يتمثل في الرغبة في القيام بشيء ما، ولكن مع الإخفاق في ربط هذه الرغبة بأي شيء يمكن القيام به في هذه اللحظة. الملل إذاً هو رغبة غير محددة فاقدة للوجهة، أو كما يقول تولستوى «الرغبة في الرغبات». ويُشبه الملل في بعض النواحي ظاهرة «على طرف اللسان»، تلك اللحظة التي لا تتذكر فيها جيداً اسم الممثل الذي قام بدور البطولة في أحد الأفلام.[٥٣] «أكان ميل جبسون؟ كلا، ليس صحيحاً... بروس ويلز؟ لا، ليس هو أيضاً. كينو ريفيز، نعم!». يتكون هذا الإحساس من قوتين مزدوجتين: غياب شيء ما والدافع لملء هذا الغياب. على الأقل في ظاهرة «على طرف اللسان» لديك إحساس بأن الاسم قريب المنال

٥٣- يأتي الارتباط الأصلي بين الملل وظاهرة طرف اللسان من كاتب التحليل النفسي أوتو فينيشيل (١٩٥٣). وكذلك يأتي المعنى المجازي لبروفة الملابس لمعرفة الملابس الملائِمة من كُتاب التحليل النفسي.

بعد عناء، وسوف تجده في نهاية الأمر. ولكن مع الملل لا يوجد مثل هذا التفاؤل. وبدلاً من ذلك، هناكِ بحث محموم للعثور على شيء ما لملء الفراغ وتخفيف الضغط. شيء شبيه إلى حد ما بتجريب ارتداء معاطف مختلفة حتى نعثر على المقاس المناسب، فالشخص المصاب بالملل يحاول أن يعمل بشكل عكسي من خلال الإحساس بالارتياح لكي يكتشف رغبة قابلة للتنفيذ. نحن نطلب الكثير من العَالم حولنا عندما نكون مصابين بالملل. ونتوقع من العَالم (أو من الآخرين الموجودين به، كما هو الحال مع الأطفال الذين يتوسلون إلى آبائهم لمعالجة الملل لديهم) أن يوضح لنا ما نريد أن نقوم به. وتنشأ حلقة ممتدة من الملل حتى عندما نخفق في إيجاد هدف لمهاراتنا ومواهبنا.

وقد تُقيدنا المواقف أحياناً لدرجة أن رغباتنا تصير محظورة. فأحياناً، لا نستطيع أن نفعل ما نريد القيام به، مثل الإبحار عندما نكون مضطرين للعمل، أو أحياناً نضطر للقيام بشيء ما لا نرغب في القيام به، مثل دفع الضرائب المفروضة علينا. فكلا الظرفين يميزان الإحباط، وليس الملل. إن الإحباط أو الحرمان من الارتباط بالعَالم بالطريقة التي تريدها يمكن أن يؤديا إلى الملل في نهاية المطاف، لكنهما لا يسببان الملل بالضرورة. فعندما نجد أنفسنا في مواقف تقيّد اختياراتنا للتدفق والارتباط بالعَالم، ربما نبحث عن خيارات أخرى ونكتشف مع ذلك أننا لا نريد أن نقوم بأي شيء يمكن فعله في هذه اللحظة. وعندما يحدث هذا، فإن واحدة من الآليتين الأساسيتين للملل تشتعل وهي معضلة

الرغبة، ثم تليها الثانية في تتابع سريع، إنّه الذهن غير المنشغل. وعندما تعمل كلتاهما، نصبح مصابين بالملل. وربما نقول في هذه المواقف إنّنا مصابون بالإحباط جراء عجزنا عن فعل ما أردنا فعله في المقام الأول، ولكننا أيضاً مصابون بالملل لعدم قدرتنا على جلب أنفسنا نحو الرغبة في فعل أي شيء معروض أمامنا. وفي مناسبات أخرى، ربما على مضض، ننخرط في الخيارات المتاحة أمامنا. وقد تتضمن مثل هذه الخيارات الاستمرار في القيام بمهمة غير مرغوب فيها (الانتهاء من دفع الضرائب) أو السعي وراء الهروب من الواقع من خلال أحلام اليقظة (النظر من نافذة مكتبك وتخيل الإبحار). فالاستمرار بنجاح في القيام بالمهمة أو السماح لأذهاننا بأن تهيم بأحلام اليقظة يعني أننا وإن كنا لا نزال نقول إنّنا محبطون، فنحن على الأقل لسنا مصابين بالملل.

لذلك، فإن الملل يختلف عن الإحباط. يحدث الإحباط عندما نُحرم من تحقيق هدف محدد بوضوح: نريد أن نذهب للإبحار، ولكن بدل ذلك نحن مضطرون للعمل. أما الملل فإنه يحدث عندما يكون الهدف الأكثر إلحاحاً لدينا هو الحصول على هدف، ورغم ذلك لا أهداف تتاح لنا. إن الشخص المصاب بالملل يتعذب بسبب حاجة وهو لا يعرف الشروط التي تُشبع تلك الحاجة. [٥٤]

٥٤- نحن نجري مناقشة مفاهيمية هنا حول أفضل طريقة لتعريف الملل. يمكن لنهجنا تفسير الملل في كل من الظروف المقيّدة وغير المقيدة وتوضيح كيف يؤدي كلٌ من القيد الخارجي، إلى جانب مجموعة كبيرة من الأسباب الأخرى، إلى الحالة نفسها (أي، لأنها تؤدي جميعها إلى الآليات الأساسية نفسها). يجمع هذا بين المناهج الطبيعية والإنسانية للملل في نموذج موحد. تشدد المناهج الطبيعية على الأسباب الخارجية، مثل القيد وضعف التحفيز، في حين تشدد المناهج الإنسانية على الأسباب الداخلية، مثل الافتقار إلى الوعي العاطفي والمعنى. نوضح كيف أن متاهة رغباتنا وعدم انشغال الذهن يجمعان هذه النماذج السببية المتنوعة معًا. ومن الجدير بالذكر أن

ويصف شوبنهاور هذا الموقف بدقة قائلاً: «نحن نعد أنفسنا محظوظين للغاية إذا كان لا يزال هناك شيء نتمناه ونسعى وراءه لكي نستمر في اللعبة التي من خلالها تتحول الرغبة بصورة دائمة إلى إشباع، ويتحول الإشباع إلى رغبة جديدة، فإذا كانت وتيرة هذا التحول سريعة، نُسمي هذا السعادة، وإذا كانت بطيئة، فهو الحزن. ولا يتعثر هذا التحول ولا يصل إلى حالة الجمود التي تظهر في الملل المُحبط المروع المتمثل في الحنين الفاقد للحياة دون شيء محدد وهو الإعياء المميت.»[٥٥]

يطرح الملل معضلة شائكة. فنحن نريد أن نقوم بشيء ما، ولدينا رغبة في التدفق والانخراط في شيء ما، ولكن لا شيء يلوح في الأفق، يبدو كأنه خيار يقدم إشباعاً لرغبةٍ ما. هذا ما نسميه «معضلة الملل».

نستطيع أن نطفئ الرغبة ذاتها من خلال اللجوء إلى النوم، أو الاستسلام للامبالاة، أو غرس ممارسة التصوف. فإذا هدأ الضغط لعمل شيء ما، فسوف نتوقف عن الإحساس بالملل، ونكتفي باللافعل. وعوضاً عن ذلك، يمكن أن نُرغم أنفسنا على فعلٍ ما حتى يُسيطر على انتباهنا ويُشبع حاجتنا: يمكن أن نبحث عن موضوع شيق على الانترنت لقضاء الوقت، أو نلعب لعبة «كاندي كراش» لعدد من المرات اليوم، أو

الملل يحدث عادةً بشكل مصاحب مع المشاعر السلبية الأخرى، وأكثرها شيوعًا (حسب الأهمية) هي الوحدة والغضب والحزن والقلق والإحباط. (تسبب الشعور بالملل في زيادة احتمالية الشعور بالإحباط أيضًا بنسبة ٦٧ بالمائة). على الأقل، يبيّن هذا الارتباط، بناءً على التقرير الذاتي، أن الملل =والإحباط شعوران مختلفان ولكنهما يحدثان معًا في بعض الأحيان. وعلى الهامش، أظهرت هذه الدراسة نفسها أن الشعور بالملل يقلل من احتمالية الشعور باللامبالاة أيضًا، ما يعزز مفهوم أن الملل ينطوي على الرغبة من أجل الرغبة (تشين وآخرون، ٢٠١٧).

٥٥- شوبنهاور (١٩٩٥).

نحاول ثانيةً قراءة الرواية الكلاسيكية الصعبة «الحرب والسلام».

هناك مسار ثالث يتمثل في اكتشاف رغبة قابلة للتنفيذ، يمكن تحقيقها، لكنه شيء لا يمكن لنا أن نجعله يحدث. هو بالأحرى يحدث لنا. إن الأمر يشبه محاولة جادة للنوم، وكلما حاولنا النوم بجدية أكثر يزداد الأمر تعقيداً. ولكن يمكننا رغم ذلك خلق الظروف التي من المحتمل أن تُشجّع على النوم. وبالمثل، يمكن لنا العمل على تهيئة الظروف التي تساعدنا على إيجاد الشيء الذي نريد القيام به. ويصل الأمر في بعض الأحيان إلى حد عدم المحاولة بشكل جاد، وكما هو الحال مع ظاهرة «على طرف اللسان» قد نجد رغبتنا عندما نبتعد عنها.[٥٦] ربما يمكننا الاجتهاد لكي نتعظ بنصيحة هيرمان هيس سيدهارثا: «ما الذي ينبغي أن أخبركم به ويكون له قيمة سوى أن تبحثوا كثيرا جدًا دون أن تعثروا على شيء يمكن أن يُعد نتيجة لبحثكم.»[٥٧]

لذلك، تكون أذهاننا غير مشغولة، ونحن نريد أن نقوم بفعل شيء ما لكننا لا نستطيع أن نحدد ما نريد القيام به– وهذا هو الملل بإيجاز. لكن كيف وصلنا إلى هذه المرحلة؟ ما الذي يسبب الملل؟ هل هي المناظرات السياسية التي لا تنتهي، أم الاستماع إلى شخص يحكي القصة ذاتها التي سمعتها من قبل أكثر من ألف مرة، أم حضور اجتماع مُرهق في العمل. إن القائمة التي تحتوي على مواقف الملل تحشد

٥٦– كلما حاولت جاهدًا العثور على كلمة أو اسم على طرف لسانك، زادت صعوبة العثور عليه وزادت احتمالية المرور بتجربة طرف اللسان لنطق الكلمة أو الاسم نفسه في المستقبل (وارينر وهمفريز، ٢٠٠٨).

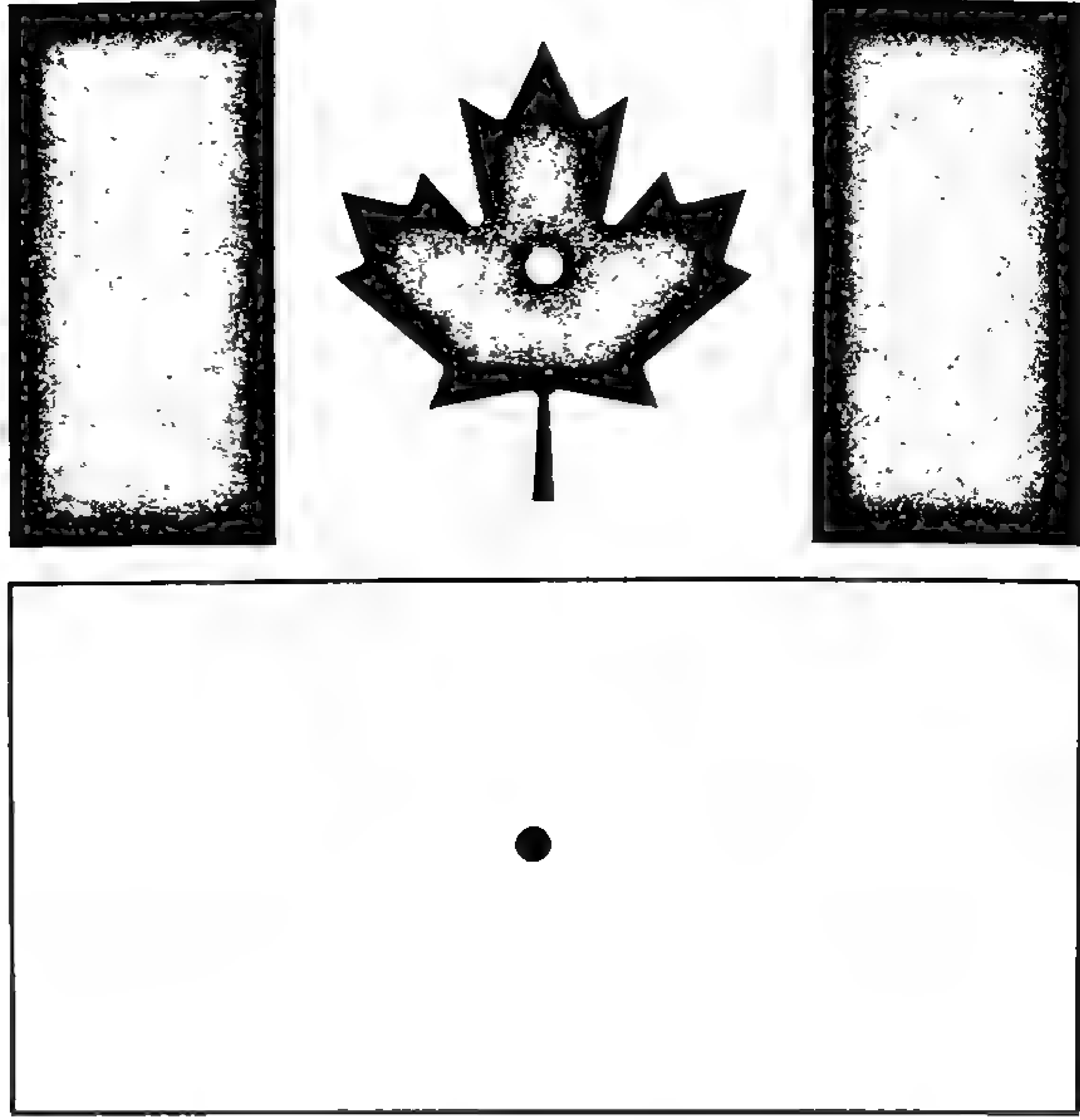
٥٧– هيس (١٩٥١)، الصفحة ١٤٠.

بالأمثلة. والواقع أن العوامل الخارجية من المسببات الهامة للملل. هناك في الحقيقة أربعة عوامل خارجية بارزة تؤدي إلى الملل وهي الرتابة، وافتقاد الهدف، والقيود، والفجوة بين مهاراتنا والتحدي الذي تفرضه هذه اللحظة.

الفرسان الأربعة للملل

إذا دققت النظر ثلاثين ثانية في النقطة الصغيرة في صورة العلم الكندي المكونة من اللونين الأبيض والأسود في الشكل رقم ١ ,٢ ، ثم نظرت إلى النقطة الموجودة في الفراغ أسفل، فسوف تتعلم شيئاً مهماً عن دماغك، ألا وهو أنه لا يحب أن ينظر إلى الشيء نفسه لفترة طويلة. إن الصورة التي تراها لعلم دولة كندا يُطلق عليها محاكاة ما بعد التأثير. ما تخبرنا به هو أنه حتى الأنظمة الحسية الأساسية لدينا تحتاج إلى تغير وتنوع لكي تقوم بوظائفها على الوجه الأمثل.[٥٨]

٥٨- نادرًا ما نحدق في شيء واحد لفترة طويلة بما فيه الكفاية كي تعمل مؤثرات التكيف البصري هذه. تصبح الخلايا العصبية التي تستجيب للصورة (العلم الكندي) مشبعة، وتنخفض معدلات استجابتها. عندما تنظر بعد ذلك إلى الفراغ، فإن الخلايا العصبية التي تستجيب للمحفز المعارض (المناطق السوداء والبيضاء المتعارضة) تطلق إشارات أكثر من الخلايا العصبية المشبعة بالصورة الأصلية، وتحصل على التأثير الثانوي.



الشكل ١,٢ . خداع به محاكاة للعَلَم الكندي. أولاً، دقق النظر في النقطة الصغيرة البيضاء الموجودة في العَلَم الكندي لمدة ثلاثين ثانية. سيصبح الخداع أقوى كلما طالت المدة التي تُحدق فيها مع تركيزك الجيد على النقطة. ثم انظر إلى النقطة الصغيرة السوداء في الفراغ الموجود أسفل. يجب أن ترى صورة معكوسة للصورة التي حدقت فيها للتو.

الرتابة، وهي نقيض التغير والتنوع، كانت واحدة من الفرسان الأربعة، أي الأسباب الخارجية التي يتصدى الباحثون للكشف عنها، والتي تبدأ في مكان العمل.

حدث تحول في قوة العمل خلال السنوات التي تفصل بين الحرب العالمية الأولى والحرب العالمية الثانية، إنّه تحول من العمل الخطِر الذي يتطلب مجهوداً بدنياً نحو عمل المصانع الخفيف المكرر والآلي، حيث صار المطلوب من العمال أن يفعلوا المهمة البسيطة ذاتها مرة تلو الأخرى لفترات طويلة من الزمن.[٥٩]

٥٩- ديفيس (١٩٢٦)؛ مكيفور (١٩٨٧أ، ١٩٨٧ب)؛ يات وفريزر (١٩٢٩)؛ يات ولانجدون (١٩٣٧).

يصف جي سي بريدج كبير المفتشين الطبيين للمصانع في إنجلترا المحنة التي يعاني منها العمال سنة ١٩٣١ قائلاً:

صحيح أن السمعة التي كان يتمتع بها أرباب الحرف قد تأثرت سلبا بالتزايد المطرد في مكينة العمليات الممكنة، والتي نرى نتائجها في الاتجاه نحو ارتفاع معدلات أمراض «الإعاقة العصبية»....

تؤدي عمليات التكرار بلا شك إلى حال من الفتور لا يتم الإعراب عنها من الناحية الجسدية ولكنها تتمثل في رغبة العامل في البحث عن مخرج مؤقت من الملل الذي تفرضه الوظيفة التي يبقى الذهن فيها غير منشغل جزئياً أو كلياً. ..فلابد أن ينشأ اهتمام بعمليات هي في حد ذاتها مسببة للضجر. ويُعد الاختيار المتاح للعمال في هذه المشكلة محدود القيمة، فهناك مهام مسببة للملل أكثر لا تناسب الناس.[٦٠]

وتسبب المهام الرتيبة الملل لأنها تتطلب منّا الانتباه وفي الوقت ذاته تُخفق في شَغل قدراتنا الذهنية بالكامل. فمراقبة خط تجميع لالتقاط المكونات المعيوبة غير المتجانسة لا يستخدم جميع قدراتنا الذهنية.

٦٠- مقتبس من مكيفور(١٩٨٧ب)، الصفحة ١٧٩. فيما يأتي الاقتباس الكامل: «من المؤكد أن متعة الفنان الحرفي يتم سحقها من خلال الزيادة المطردة في العمليات الآلية، وتظهر نتيجة ذلك الأمر في الميل إلى ارتفاع معدلات مرض» الإعاقات العصبية»... تؤدي عمليات التكرار بلا شك إلى الشعور بإجهاد لا يتم التعبير عنه من منظور مادي ولكن برغبة العامل في الحصول على راحة مؤقتة للتخلص من الملل الإجباري الناتج عن الانشغال الذي يكون فيه الذهن غير مشغول جزئيًا أو كليًا. يجب إدراك هذه الحقيقة لفهم سجلات المرض والتغيب عن العمل لدى سكان المناطق الصناعية. تضيع المزيد من الأيام بشكل كبير بسبب عجز مبهم وغير محدد، ولكنه حقيقي للغاية بلا شك، ناتج عن الضجر بصورة أكبر من كل الأمراض الصناعية المعروفة معًا. ... العامل غير المهتم يكون غير صالح من الناحية الصناعية. فالاهتمام بالعمل يؤدي إلى صحة صناعية جيدة» (تمت إضافة التأكيد).

لكن اللحظة التي ننزلق فيها إلى أحلام اليقظة، أو تجول فيها أذهاننا في أفكار تتعلق بما يمكن أن نقوم به في ذلك المساء مع الأصدقاء وأفراد العائلة هي اللحظة التي تتسلل هذه المكونات المعيوبة من ورائنا.[٦١] وهنا تكمن المشكلة. فالمهام المملة الرتيبة تتطلب ما يكفي من قدراتنا الذهنية فقط لإتمامها بحيث لا نستطيع إتمامها بلا وعي، لكن ما نستخدمه من قدرات ذهنية لا يكفي لإشباع رغبتنا في الانخراط في العمل.

كان هوجو منستربيرج، وهو رائد من رواد علم النفس الصناعي والتنظيمي، من أوائل من قاموا بتحديد مشكلة الرتابة في مكان العمل ودراستها . بالنسبة إلى منستربيرج، يُعد الملل النّاشئ من مكان العمل «نفورا شخصيّا من تماثل الأشياء وانعدام التغيير» ، فهو من لاحظ أنه ليس سمة موضوعية للبيئة، ولكنّه نتيجة لأحكام شخصية. فالرتابة بالنسبة إلى شخصٍ ما قد تكون تنوعاً بالنسبة إلى آخر.[٦٢] وقد قدّم وصفاً لرجلٍ مذهل قام بأداء عدد ٣٤٠٠٠ حركة متماثلة يوميا. فقد كان يدفع ببطء طيلة أربعة عشر يوما في كل يوم من أيام عمله شريطاً معدنياً في مثقاب آلي في الموضع والزاوية الصّحيحين حتى يتمكن

٦١- في استعراض مبكر حول رتابة مكان العمل، لخص ديفيس (١٩٢٦) ما يأتي: «يمكن للعامل الذي يقوم بتغذية ماكينة قرصية، أو عدّ البراغي، إجراء هذه العمليات بأدنى قدر من الاهتمام بعد مرور فترة من الزمن. ليس من الممكن التركيز بشكل عام على أي شيء آخر، رغم ذلك، دون إلحاق الضرر بالعمل، أو حتى وقوع خطر في بعض الأحيان، ومن ثَمّ توجد قيود طوعية على حرية =الحركة والاحتياجات السلوكية وموانع الغرائز الطبيعية (مثل النظر إلى مصدر ضوضاء مفاجئة)، وهذه القيود ينبغي الحفاظ عليها» (الصفحة ٤٧٤).

٦٢- مونستر برج (١٩١٣)، الصفحة ١٩٦.

من حفر الثقوب في الموضع الدقيق من الشريط. وتحدث منستربيرج مع هذا الرجل لأنه، من وجهة نظر شخص دخيل، اعتقد أنّه عمل ممل بشكلٍ لا يُطاق. لكن ما أدهش منستربيرج أن الرجل صرّح بأنّه لم يكن يحس بالملل على الإطلاق، وأنه في الحقيقة وجد العمل ممتعاً ومُحفزاً، بل وزعم أنه استمتع بعمله أكثر بمرور السنين. وقد أدهش هذا منستربيرج، فذهب يقول:

تخيلت هذا يعني أن الحركة المعقدة تحولت ببطء إلى حركة آلية، ما جعله يقوم بها ردة فعل ويتوجه بتفكيره إلى أشياء أخرى. لكنه أوضح لي أنه لا يزال يشعر بالالتزام بتكريس تفكيره بالكامل في عمله الذي بين يديه، (حتى يزيد من أجره قدر المستطاع والذي ارتبط بعدد الثقوب المحفورة، ولكن) ... لم يكن الأجر وحده ما أشبع رغبته، وإنما أيضاً اللذة المقررة بالقيام بذلك النشاط في حد ذاته.[٦٣]

إن النشاط الرتيب يتمتع بقيمة داخلية وخارجية لهذا العامل، وهو ما أحدث الفرق بالنسبة إليه. فما كل شخص يجد هدفاً في القيام بسلوك مكرر، وهو ما يُفضي بنا إلى الفارس الثاني من الفرسان الأربعة للملل- أي النشاط دون هدف. إن السلوك المكرر في حد ذاته لا يسبب الملل، إذ لابد له أن يفتقد كذلك إلى قيمة ملحوظة. ويمكن في هذه الحالة أن ينشغل العامل تماماً في أداء مهمةٍ ما قد يبدو ظاهرياً أنها لا تقدم له شيئاً يستخدم فيه قدرته الذهنية. فكلما اهتم الشخص

٦٣- مونستر برج (١٩١٣)، الصفحة ١٩٧. في عام ١٩٢٦، عند إجراء تلخيص لأبحاث مكان العمل، توصل ديفيس إلى ما يأتي: «لا يشعر المرء بالملل، أو على الأقل لا توجد فرصة ليتطور ويتحول إلى إرهاق عصبي خطير، إذا شعر العامل أن الأمر يستحق العناء رغم أن العمل ممل (الصفحة ٤٧٥).»

بمهمته، كلما زاد تدفقه وانخراطه في أدائها. فعندما نُعير انتباهنا، نلحظ أشياء دقيقة. وعندما نلحظ الأشياء، نريد أن ننظر إليها مرة ثانية. وقبل أن نعرفها، نصبح خبراء في الفروق الدقيقة التي لا يستطيع الآخرون فهمها أو لا يجدونها ممتعة. وهذه هي القوة التي تكمن في الانتباه ذي الدافع الذي يزيل الملل. ودون هذا الدافع، تصبح الرتابة محركاً قوياً للملل.

لذلك، بوسعنا أن نُحوّل موقفاً رتيباً إلى موقف يحمل قيمة إذا توفّرت لدينا الأسباب لفعل ذلك. بالنسبة إلى عامل المصنع في قصة منستربيرج، كان المحرك القوي له هو توفير المال ولقمة العيش لأسرته. وتشير الدراسات الحديثة إلى أن الأمر يمكن أن يكون بغاية البساطة حين نقنع الناس أنّ المهمة التي يقومون بها مفيدة لصحتهم أو تُفضي إلى تحسين أدائهم في الاختبارات وتعزيز فرص العمل لاحقا في حياتهم.[٦٤] إذ تنجح قوة السبب الجيد لعمل شيء ما من خلال جعلنا نريد فعل شيء قد لا نريد فعله. ولكن ماذا لو أُجبرنا على فعل شيء لا نستطيع أن نجد أي سبب لفعله؟ يأخذنا هذا السؤال إلى الفارس الثالث من فرسان الملل، وهو القيود. فالاضطرار إلى فعل شيء أو الحرمان من فعل شيء يمكن أن يؤدي بالتأكيد إلى الملل.

وفي وقت مبكر يعود إلى سنة ١٩٣٧ لاحظ جوزيف بارماك الذي كان يعمل في كلية نيويورك الصلة التي تربط بين القيود والملل. فكان الملل بالنسبة إليه حالة من «التشبع الفائق» أو الإحساس الذي يحدث

٦٤- نيت وآخرون (٢٠١٠، ٢٠١١)؛ سانسون وآخرون (١٩٩٢).

عندما يُرغم شخص على فعل شيء ويستمر فيه إلى نقطة أبعد من الحد الذي كان يريد أن يتوقف عنده.[٦٥] والواقع أن الأبحاث المبكرة عن الملل كانت عن الملل تحت قيود مكان العمل.

يتغذى كل من الملل والقيود على بعضهما بعضا.[٦٦] فكلما استمر الملل، تهبط مستويات الطاقة لدينا، فيتولد نوع من التعود على الطبيعة المتكررة والثابتة لما نقوم به. فكّر في أشياء مثل إدخال البيانات حيث تقضي ساعات في إدخال أرقام في جداول البيانات. ربما تقوم بإدخال عدد ساعات العمل للموظفين لديك هذا الشهر أو تتبع تغيرات في قوائم الأشياء، ولكن هذا لا يكفي لجذب انتباهك. وتنخفض مستويات الإثارة بشدة لدينا لدرجة أننا نبدأ في الشعور بالنعاس. وقد لا يمثل ذلك مشكلة في بعض الأحوال، فيمكنك فقط أن تأخذ قسطاً قصيراً من النوم أو تتصفح الانترنت. ولكن إذا كان الشيء الذي نقوم بعمله لا يمكن تجاهله، فيجب علينا أن نجد طريقة لرفع مستويات الطاقة لدينا وإلا سوف تقع الأخطاء.[٦٧] ولا يستسلم كل المحترفين أنفسهم للغفوات (فكّر في مُنظّمي الملاحة الجوية). فيمكن أن يقوم التململ بالمساعدة في رفع مستويات التحفز عندنا.[٦٨] ولكن لا يكون ما هو جيد لنا أمرا جيدا بالنسبة إلى المهمة التي بين أيدينا، ولا يُعد الحصول على

٦٥- بارماك (١٩٣٧، ١٩٣٨، ١٩٣٩). وبالمثل، قال فينيشيل (١٩٥١) إن الملل «ينشأ عندما لا يجب أن نفعل ما نرغب في القيام به، أو يجب أن نفعل ما لا نرغب في القيام به» (الصفحة ٣٥٩).

٦٦- أوهانلون (١٩٨١).

٦٧- بريبرام وماكجينيس (١٩٧٥).

٦٨- أوهانلون (١٩٨١)؛ واينبرج وبرومباك (١٩٩٠).

ما يكفي من الطاقة أمراً بسيطاً عندما تكون المهمة متكررة وتأخذنا إلى النوم.

قد يكون هذا الاشتباك بين مستويات الطاقة المتناقصة وبين الحاجة المستمرة للانتباه مؤقتا وفي حالة مد وجذر بينما يستمر الملل في أن تكون له اليد الطولى، وهذا ما يستدعي المزيد من بذل الجهد لإبعاد النوم. يُعد الملل حالة من مستويات متذبذبة من الاستثارة.[٦٩] ولكننا لا نمر بهذا التذبذب إذا لم يجبرنا الموقف على الاستمرار في القيام بالمهمة الرتيبة. فلا وجود لملل دون قيود. وهنا، يمكنك ببساطة أن تختار ما بين النوم أو فعل شيء آخر. ففي كلتا الحالتين قد يزول الملل.

اختبر مارك سيربو وبعض الزملاء من جامعة أولد دومينيون في مدينة نورفولك فكرة أن القيود تؤدي مباشرةً إلى الملل. وفي الدراسة التي قاموا بها استطاعت مجموعة من الأفراد أن تنهي مهمة رتيبة عندما أرادت ذلك، وكانت هناك مجموعة أخرى اضطرت إلى الاستمرار حتى أنهاها الباحثون أنفسهم. أدت حرية التوقف عن المهمة إلى مستويات منخفضة للملل بالرغم من أن كلا المجموعتين أمضت مقدار الوقت نفسه في أداء المهمة.[٧٠]

مثلّت المهام البسيطة الثابتة والمتكررة التي لا نهتم بها ومع ذلك نكون مضطرين للقيام بها لمحور تركيز معظم البحوث التي أُجريت على الملل. وتؤدي المواقف التي لا تُشكّل تحدياً كافياً ولا يمكننا الابتعاد عنها إلى الملل. وهذا ليس كل شيء.

٦٩- دانكرت وآخرون (٢٠١٨أ)؛ لوينستاينولوينفيلد (١٩٥١، ١٩٥٢)؛ أوهانلون (١٩٨١).
٧٠- سيربو (١٩٩٨).

إن الإبحار في مغامرة واحدة محفوفة بالمخاطر، كما أدرك أوديسيوس جيداً، لهو أمر يسير، لكن أن تضع نفسك بين وحشين يزيد الأمر سوءا، فقد كان على أوديسيوس المشئوم أن يبحر في مضيق ميسينا بينما يتوجب عليه تجنب سكيلا (المياه الضحلة) من جانب وتجنب شاريبديس (دوامات الماء) من جانب آخر.[٧١] وبالمثل، من أجل تجنب الخضوع للملل، نواجه التعرض للمهام ذات التحدي البسيط وكذلك المهام ذات التحدي المفرط. كلاهما يسبب الإحباط المؤدي للملل. لنتجنب الملل نحن نحتاج أن نجد تناسبا بين مهاراتنا واهتماماتنا وبين ما هو ممكن، شكل من أشكال الاعتدال. ويمثل الإخفاق في إيجاد هذه المنطقة الفارس الرابع من فرسان الملل.

تعطي ألعاب الفيديو مقاربة جيدة. تخيل أنك تلعب لعبة تيتريس في مستوى اللعب نفسه لمدة ساعة. فإذا لم تستطع أن ترتقي في المستوى، تصبح اللعبة مكررة، ولا يتم استخدام مهاراتك، ومن ثّم تصاب بشدة بالملل. تخيل الآن أنك تبدأ لعبة تيتريس في أكثر المستويات تحدياً لعبها أحد من البشر من قبل، ستحسّ بشعور غامر بسرعة. فأنت تحتاج أن تعمل بجد من أجلها، مستخدماً الحد الأقصى لمهاراتك. في الحالة الأولى، كان التكرار كل ما لدينا، إذ لا شيء جديد. أما في الحالة الثانية، فكل ما لدينا هو الفوضى والضوضاء، لا شيء يمكننا فهم المنطق من ورائه.[٧٢] وليس بوسعنا الاندماج أو الانخراط في كلتا الحالتين، ولذا يحل الملل بسرعة.

٧١- هوميروس، The Odyssey (١٩٦٢/ ١٩٩٠).

٧٢- كلاب (١٩٨٦).

قد يكون واضحا في ضوء المقارنة بلعبة الفيديو في المثال أن المستويات المثلى من التحدي والتناسب بين مهاراتنا والمهمة التي بين أيدينا ذات أهمية لإبعاد الملل، ولكن ليس هناك الكثير من البحث العلمي لاختبار الفكرة بشكل مباشر. ففي إحدى الدراسات، كانت لدينا مجموعتان من الأفراد تلعبان لعبة أطفال باستخدام الأحجار، والورق، والمقصات ضد خصم على الكمبيوتر. فازت مجموعة اصطناعيا كل الوقت، وخسرت المجموعة الأخرى كل الوقت. وقامت كل مجموعة بتقدير درجة سيطرتهم أثناء المهمة، ومن المدهش أن هذه التقديرات شملت النطاق الكامل للاستجابات الممكنة. لم يحس بعض الأفراد الذين استمروا في الفوز بأنهم في وضع سيطرة كاملة، وأحسّ البعض ممن خسروا بشكل مستمر أنهم كما لو كانوا في وضع سيطرة إلى حد ما في كيفية أداء المهمة. وعندما نظرنا إلى مستوى الملل لديهم، وجدنا أن الأفراد الذين أحسوا بأنهم في وضع يمكنهم من السيطرة التامة أو أولئك الذين شعروا بأنهم تحت رحمة خصم الكمبيوتر بالكامل هم الذين أصابهم الملل بشدة. وفي إعادة صياغتها كنتيجة تابعة، تشير هذه البيانات إلى أنه عندما لا يوجد تحدّ (الفوز دائما) أو يوجد تحدّ أكبر من اللازم (الخسارة دائما)، فإننا نحس بالملل.[٧٣]

وفي دراسة أخرى كانت لدينا مجموعتان من الأفراد الذين شاهدوا فيديوهات مختلفة مدتها عشرين دقيقة. احتوى واحد من هذه الفيديوهات على عرض سخيف لتمثيل صامت لتعليم مفردات أساسية

٧٣- ستراك وآخرون (٢٠١٥).

للغاية في اللغة الإنجليزية بطريقة بطيئة ومكررة بشكل لا يُطاق. أماَ الفيديو الآخر فيقوم فيه شخص عبقري بتعليم رسومات متقدمة في الكمبيوتر مستخدماً رياضيات معقدة بشكل مذهل وجداول بيانات لا يمكن اختراقها. وقد أخبرنا الأفراد في كلتا الحالتين أنهم منتبهون لأنهم قد يضطرون في النهاية إلى الإجابة عن أسئلة في الفيديو . ولم يستطع الأفراد في كلتا الحالتين تحمل المحنة، ولم تختلف مستويات الملل. إن مواجهة تحد أقل من اللازم متمثل في عرض صامت، أو مواجهة تحد أكثر من اللازم متمثل في رياضيات معقدة وضعا الأفراد في المكان البائس ذاته.[٧٤]

صحيح أنه يجب تجنب الفرسان الأربعة للملل والتي تمثل عوامل مخاطر في بيئتنا. فعندما نُصاب بالملل، سرعان ما نُلقي اللوم على العالم المحيط بنا لأنه خذلنا. لكن هذا ليس كل ما في الأمر.

٧٤- فاهلمان وآخرون (٢٠٠٩، ٢٠١٣).

أسباب الملل تكمن في داخلنا

لسنا متفرجين أبرياء. فما نسهم به ونقدر على فعله له أهمية. وتُظهر الأبحاث أن بعضا منّا أكثر عُرضة للملل من الآخرين. فكيفية استجابتنا للمواقف والمهارات التي نستخدمها تحدد ما إذا كنا سنُصاب بالملل أم لا.[75] فكما نرى، هناك خمسة أسباب داخلية للملل: المشاعر، ذاك الإحساس الذي نشعر بالحالة التي نكون فيها في هذه اللحظة، وتكويننا البيولوجي، أي قدرتنا على أن نكون منتبهين وفي حالة استجابة للبيئة، والإدراك المتمثل في قدرتنا على التركيز والتفكير في العالم المحيط بنا، والدافعية، وهي التحفز للانخراط في عمل شيء ما، والإرادة أو ضبط النفس، وهي القدرة على إعداد خطة ومتابعتها. وقد يجعلنا الضعف في أي من هذه النطاقات الداخلية عُرضة للملل.[76]

تكشف المشاعر عن علاقتنا بما يحدث حولنا. وبعبارة أخرى، تُصنّف المشاعر الأشياء حسب أهميتها بطرق متنوعة. ودون المشاعر قد نصبح هائمين وعاجزين عن تحديد ما يَهُم، ويغدو العالم مسطّحا باهت اللّون بسبب غياب ما يشير إلى قيمة الأشياء. فمن غيرها ينعدم

٧٥- فودانوفيتش (٢٠٠٣)؛ فودانوفيتش ووات (٢٠١٦).

٧٦- لا يمكن الادعاء بأن أي سمة فردية معينة تسبب الشعور بالملل. المسألة تجريبية؛ فلا يمكننا التلاعب في السمات، ولكن، عوضًا عن ذلك، يمكننا النظر فحسب في كيفية ارتباط السمات المختلفة بالسلوك. وكما يدرس جميع طلاب السنة الأولى في علم النفس، فإن الارتباط لا يعادل السببية.

أي سبب لتفضيل عمل شيء على آخر، وتضمحلّ الأسباب الدّافعة لعمل أي شيء بالتحديد.

لا عَجَبَ إذاً من ربط الوعي العاطفي الضعيف بالملل.[٧٧] فدون القدرة على تصنيف كيف نشعر أو ما يهم بالنسبة إلينا، يصبح تحديد خطة للعمل أمراً صعباً إن لم يكن مستحيلاً. فهناك عدة تفسيرات لأسباب افتقاد الشخص المصاب بالملل للوعي العاطفي، لكنها إلى حد كبير تجتمع حول فكرة خوف الشخص المصاب بالملل من العواطف ومحاولته تجنّبها.[٧٨] وتذهب وجهة نظر وجودية إلى أن التنميل أو الخدر العاطفي والملل المرتبط به ربما يكون استجابة لقلقٍ أساسي في الخلفية نشعر به عندما ندرك أننا كُتّاب لقصص حياتنا الخاصة، وهو تصور يمكن أن يكون مخيفاً بشدة.[٧٩] وقد يكون من الأسهل الشعور بوجود قاعدة خارجية للالتزام بها في الحياة أو إلقاء اللوم على القوى الخارجية لما نلقاه من أحوال بدلاً عن الإمساك بزمام الأمور في أيدينا. ومن هذا المنطلق، فإن الملل هو الثمن الذي ندفعه للبقاء معزولين في حماية من المشاعر وصور الإدراك التي تمثل خطراً.

٧٧- بيرنستين (١٩٧٥).

٧٨- تشير تفسيرات التحليل النفسي للفشل في تحديد المشاعر بدقة إلى أنه ينشأ نتيجة حدوث أزمة بين القوى الداخلية. من ناحية، نرغب في إرضاء رغباتنا؛ والعديد منها مزعج أو غير مقبول. ومن ناحية أخرى، نريد تجنب الإحراج أو العقاب. إن تنشئتنا الاجتماعية بحيث «نفعل الصواب» تمنع تحقق الرغبات المضطربة وغير الملائمة اجتماعيًا. لكننا ما زلنا نشعر برغبة ملحة في التصرف، رغم عدم وجود إحساس واضح بما كانت عليه الرغبة الأصلية، بعد نفيها إلى زنازين اللاوعي. أي شيء يمكننا التفكير في القيام به يفشل في تلبية الرغبة الملحة لأنه مختلف تمامًا عن الرغبة المنفية (لوينسكي، ١٩٤٣؛ وانغ، ١٩٧٩).

٧٩- وايت (١٩٩٨).

ولكن هل يوجد دليل بحثي لتأييد هذا النموذج من الوعي العاطفي والملل؟ فقد طوّر ستيفين هايز وبعض الزملاء في جامعة نيفادا مقياساً لقياس ما أطلقوا عليه «التفادي التجريبي»، أو التوجه نحو تجنب المشاعر غير المرغوب فيها أو الهروب منها. فالأفراد ذوو الخبرة العالية في التفادي التجريبي يجدون في مشاعرهم مصدراً للتهديد ويحاولون تجنبها.[٨٠] وقد أوضحت البحوث الصادرة من معملنا أن الأفراد الذين يتجنبون مشاعرهم يقرّون بأنهم أكثر تعرّضا للملل. علاوة على ذلك، تبرز عدم القدرة على تصنيف المشاعر بدقة عند الأفراد المُعرضين لنوبات متكررة من الملل.[٨١] إن تفادي مشاعرنا وافتقاد الوعي العاطفي يسلبنا بفعالية من الدور الحيوي الذي يمكن أن تؤديه المشاعر في حياتنا. فمن غير مشاعر ثرية متمايزة، تخلو تجربتنا في العالم من أية أهمية ودلالة، ما يجعل تحديد ما هو هادف بالنسبة إلينا صعبا. (سوف نتعرض لدور المعنى بعمق في الفصل السابع). ما نود أن نشير إليه الآن هو أن تفادي المشاعر والافتقاد للوعي العاطفي، والإخفاق في إيجاد معنى لما نقوم به يؤدي إلى الملل من خلال جعلنا عاجزين عن تحديد نشاط ذي قيمة. ورغم ذلك، حتى إذا وجدنا شيئاً لنفعله، فلن نستطيع أن ننخرط في عمل شيء ما بفاعلية إلا إذا كان ذهننا يمتلك قدرا كافيا من الطاقة والتجاوب.

هناك تاريخ طويل يقبع خلف فكرة أن الاجتهاد الداخلي للبقاء في

٨٠- بوند وآخرون (٢٠١١)؛ هايس وآخرون (٢٠٠٤).

٨١- إيستوود وآخرون (٢٠٠٧)؛ هاريس (٢٠٠٠)؛ ميرسر لين وآخرون (٢٠١٣أ، ٢٠١٣ب)

حالة وعي وتجاوب مع العالم يسبب الملل. على سبيل المثال، ابتكر منستربيرج سلسلة من التجارب سنة ١٩١٣ لتحديد الخصائص الدقيقة (في عيون الناظر) التي تؤدي إلى أحاسيس الرتابة. واستنتج منستربيرج أن بعض الأفراد لم يستطيعوا أن يلاحظوا الحدث المنفصل الذي يتكرر دون أن يسبب لهم تشوّشا. ففي كل مرة يشاهدون فيها الحدث، كانوا أقل احتمالا لتسجيله في المرة التالية. وهؤلاء الأفراد الذين يتسمون بهذه الصفة يصيبهم الحزن في الغالب الأعم بسبب المهام المتكررة التي تتطلب الانتباه إلى الشيء نفسه مرة تلو الأخرى (من ضمن الأمثلة الجيدة على ذلك: العمل على خطوط التجميع في المصانع، أو إدخال البيانات). تُعد هذه المهام أكثر صعوبة بالنسبة إليهم. يمر الوقت ببطء في كل لحظة تصبح غير مميزة عن التي تليها. فكل شيء جديد يصبح قديماً مرة أخرى.

وقد أثبت يانج جيانج وزملاؤه سنة ٢٠٠٩ أن الأشخاص المعرضين للملل تكون استجابتهم العصبية أبطأ وأقل وضوحاً في الجزء الأمامي من الدماغ عندما يتم عرض الصورة المرئية نفسها عليهم بشكل متكرر. ويبدو أن الأشخاص المعرضين للملل سرعان ما يعتادون على الأشياء في البيئة المحيطة بهم. فما هو جديد وحديث للبقية منّا سرعان ما يصبح هو القديم ذاته للمعرضين للملل بنسبة عالية. فهم يحتاجون بالضرورة إلى مزيد من التجديد من أجل أن يعيروا انتباههم للأشياء.

لذا فإن جزءاً من المشكلة للمعرضين للملل بنسبة كبيرة هو أنهم سرعان ما يفقدون التجاوب العصبي مع الأشياء المحيطة بهم. وهناك مشكلة إلى جانب هذا التحدي يواجهها المعرضون للملل تتمثل في الإحساس بأنهم يفتقدون مستويات طاقة كافية بصورة مزمنة. ولاكتساب علاج لتدني مستوى التحفز، يندفعون هنا وهناك بحثاً عن التشويق والإثارة من أجل تعزيز الطاقة المعنوية لديهم. ويمثل ذلك مكوناً هاماً من مكونات خبرة الملل: فبغير طاقة كافية من أجل تدفق قدراتنا الذهنية بنجاح، لا يمكن لنا أن نتجنب الملل. أما الذين يعانون من حالة افتراضية منخفضة من الاستثارة والحماس فلن يتمكنوا من الانخراط في نشاط ما بما يكفي لكي يكونوا منشغلين ذهنياً.[٨٢] ومع ذلك، فإن التجاوب مع ما يحدث حولنا مع وجود درجة وافية من الطاقة لا يكفي للتحقق الذهني الناجح. فلابد أيضاً أن تتوفر لدينا قدرات ذهنية مناسبة.

فما الذي نعنيه بالقدرات الذهنية؟ تُعد القدرة الذهنية مصطلحاً واسعاً وغامضاً باعتراف الجميع. وهنا نُركز بصفة أساسية على القدرة على تركيز الانتباه والتحكم فيه. بمعنى، القدرة على التحكم في ما نعيره انتباهنا، عدم الالتفات لما يشتت الانتباه، ضبط الدوافع، الاحتفاظ بالمعلومات في أذهاننا أثناء التفكير بها، والانتقال المرِن بين التفكير في أشياء مختلفة. يُعد التحكم في انتباهنا مهارة ذهنية أساسية تؤدي دور الحارس بالنسبة إلى ما نفكر فيه، وتتيح لنا الاتصال بأحاسيسنا

٨٢- هاميلتون (١٩٨١)؛ أوهانلون (١٩٨١)؛ سميث (١٩٨١)؛ زوكرمان (١٩٧٩).

الداخلية والمحيطة بنا. فالأشخاص ذوو مهارات الانتباه الضعيفة يجدون المواقف أحيانا تمثل تحدياً كبيراً لهم ويعجزون عن شغل أذهانهم بما يحدث في تلك اللحظة. لذلك، فإن كان تعريف الملل هو الرغبة غير المُشبعة في شغل الذهن، فإن المهارات الضعيفة في تركيز الانتباه تُعد سبباً منطقياً للملل.

يشعر الأشخاص ذوو الحالات العصبية المعروفة بضعف الانتباه غالباً بالملل. وقد وجدت مراجعة حديثة أن الملل يُعد مشكلة شائعة ومُنهكة بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون من خلل في الدماغ.[٨٣] وبالرغم من أن الملل المتزايد الذي يمكن ملاحظته في الأشخاص المصابين دماغياً قد يحدث لعدد من الأسباب، مثل أنظمة إعادة التأهيل المُرهقة والفرص المتضائلة للتدفق والارتباط بالعالم، فمن المحتمل أيضاً أن المرضى الذين يعانون خللاً في الدماغ معرضون للملل أكثر بسبب الانتباه المتناقص الناجم مباشرة عن إصابتهم الدماغية.[٨٤] إن الأشخاص ذوي الحالات العصبية مثل ضعف الانتباه أو اختلال فرط النشاط أو الفصام الذهاني كثيراً ما يتعرضون للملل.[٨٥]

وقد وجدنا أيضاً أن هناك صلة بين الانتباه والميل نحو الملل لدى الأشخاص ممن لا يعانون من حالات عصبية. على سبيل المثال،

٨٣- كينا وآخرون (٢٠١٨)؛ كروتزر وآخرون (٢٠٠١)؛ أودي وآخرون (١٩٧٨)؛ سيل وكروتزر (٢٠٠٣).

٨٤- جولدبيرج ودانكرت (٢٠١٣).

٨٥- بشأن اضطراب نقص الانتباه/ فرط الحركة، انظر دياموند (٢٠٠٥)؛ ماتيس وآخرون (٢٠١٢)؛ بشأن داء الفُصام، انظر جيريتسين وآخرون (٢٠١٥)؛ ستيلي وآخرون (٢٠١٣)؛ تودمان (٢٠٠٣).

الأشخاص الذين لديهم مشكلات متعلقة بالتركيز يعانون في الغالب من الملل.[٨٦] قد تكون المشكلات المزمنة المتعلقة بالانتباه والتركيز سبباً للملل المزمن، بمعنى آخر، فهي لا تحدث متزامنة، ولكن مشكلات الانتباه تبدو السبب وراء الملل.[٨٧]

وقد يجد أولئك الذين يجتهدون لتوظيف انتباههم بفعالية تحدياتهم مع الملل متفاقمة. فمن جهة، لن يجذب انتباههم أو يشغل أذهانهم ما يقومون به مهما كان. من جهة أخرى، فلن يجدوا أشياء كثيرة يريدون أن يفعلوها لأنهم يعرفون أن معظم الأشياء تعجز عن الاستحواذ على انتباههم. إنهم يحتاجون ببساطة إلى أشياء في بيئتهم لتسيطر بقوة على انتباههم لأنهم يجتهدون لعمل ذلك لأنفسهم. لذلك، فإنه بينما يحتاج بعضهم فقط إلى كتاب جيد (ووقت لقراءته) لكي يشغلوا أذهانهم، فإن أولئك الأفراد من بيننا المعرضين للملل يحتاجون إلى فيلم حركة مكتمل بالإثارة والأحداث المتغيرة باستمرار. لذلك، يمكن أن يُقوّي افتقار الانتباه الملل من خلال تقليص القدرة على التدفق والانخراط في المهام، وتقليل الاستطاعة حتى على تسمية الأشياء التي يريد الأشخاص أن يفعلوها. وتؤدي هذه الاحتمالية الثانية إلى سبب آخر من أسباب الملل التي تكمن داخلنا - وهو الدافعية.

يُقال إن هناك صنفين من البشر في العالم: الصنف الأول لديهم

٨٦- جيريتسين وآخرون (٢٠١٤)؛ هانتر وإيستوود (٢٠١٨)؛ كاس وآخرون (٢٠٠٣، ٢٠٠١)؛ مالكوفسكي وآخرون (٢٠١٢)؛ مارتين وآخرون (٢٠٠٦)؛ والاس وآخرون (٢٠٠٢، ٢٠٠٣).

٨٧- كارير وآخرون (٢٠٠٨)؛ شيني وآخرون (٢٠٠٦).

دافعية لتحقيق أقصى حد من اللذة، والصنف الثاني لديهم دافعية لتقليل الألم إلى أدنى حد ممكن. بمعنى أن بعضا منّا لديه دافعية للبحث عن النشاط التالي المسبب للمتعة، بينما يتبنى آخرون مساراً يحيط به الحذر والتثاقل لكي يتجنبوا ولو أبسط المشكلات، فالاقتراب من أيٍ من الحدود القصوى لهذه الدوافع يمكن أن يعرضك لمخاطرة الملل.

تُعد الرغبة الدائمة في تحقيق الحد الأقصى من اللذة أمرا غير معقول. فعند نقطةٍ ما سوف يجد أولئك الذين يبحثون عن اللذة التي لا تنتهي العالم ليس كما يظنون. فالأشياء تستغرق وقتاً، والأعمال المنزلية دائماً في انتظارنا، والاجتماعات المُرهقة لابد لنا من حضورها. لا بأس في أن يريد المرء الإثارة واللذة، ولكن حينما يبلغ ذلك حد التطرف، نكون عُرضة للملل ببساطة لأن العالم ليس مُجزياً على الدوام. فالدافعية المُبالغ فيها من أجل اللذة والإثارة والتنوع تجعل الرغبة في القيام بشيء ممكن في هذه اللحظة صعبا لأن كل الخيارات المتاحة يتم تصنيفها على أنها ليست مُجزية نسبيّا بما يكفي.

ولكن ماذا عن النقيض الآخر، أي الرغبة في تقليل الألم إلى أدنى حد ممكن؟ ويمكن لهذا الاتجاه للحياة الذي يمكن تمييزه بـ «القيام بالأشياء ولكن بأمان» والمرتبط بأنماط من سلوك التفادي أن يبتعد عن الألم، ولكنه أيضاً يقيد خيارات التدفق والارتباط بالعالم. نحن نزعم أن الملل ينشأ عندما لا نكون منشغلين ذهنياً. وحتى الشخص الخائف من ظل الأشياء تتكون لديه رغبة في أن ينشغل ذهنياً. بوضوح ليس بالإمكان إشباع كلٍ من الرغبة في تفادي الارتباط بالعالم لتقليل الألم

إلى أدنى حد ممكن، والرغبة في الارتباط بالعالم لإبعاد الملل، وهو تنافر من نوع آخر يختلف عمّا وصفناه للباحث عن اللذة.[٨٨]

تؤكد الأبحاث في معملنا على فكرة وجود هذين المسارين المتميزين اللذين يؤديان إلى الملل.[٨٩] ويكشف هذان المساران عن نفسيهما من خلال استخدام مقاييس متميزة تهدف إلى قياس نزعة الملل. اختر مقياس التعرض للملل (ربما يكون المقياس الأكثر شيوعاً في الاستخدام من جانب العلماء المهتمين بالملل)، وسوف تجد أن أولئك الذين يحاولون تقليل الألم إلى أدنى حد ممكن هم الذين يتعرّضون للملل بصورة أكبر. استخدم مقياس القابلية للملل (وهو مقياس مصغر لأداة أكبر تُستخدم لقياس البحث عن الإحساس)، وسوف تجد أن أولئك الذين يبحثون عن الإثارة واللذة هم الأكثر احتمالاً لتعرضهم للملل. لهذا السّبب، في ما يتعلق بأساليب الدافعية، سوف يؤدي كلا الطريقين إلى المكان نفسه: مخاطرة التعرض للملل.

يُعد معظمنا عبارة عن خليط من اتجاهات دافعية. وربما نعمل بجد في عمل صعب لأن الأجر المدفوع نهاية الأسبوع يستحق العناء. وربما أيضاً نلتقط ملابسنا المتسخة من على الأرض لكي نتفادى إثارة غضب شريك حياتنا. لكن أحياناً تتكون لدينا دافعية لعمل شيء ما من أجل البهجة الخالصة له، حتى إذا لم يستثر نتيجة إيجابية أو سلبية. فصعود جبل ما ببساطة من أجل التحدي، أو تعلم العزف على آلة

٨٨- ميرسر-لين وآخرون (٢٠١٣ب).

٨٩- ميرسر-لين وآخرون (٢٠١٣أ، ٢٠١٣ب، ٢٠١٤).

موسيقية بالرغم من الافتقاد للطموح لنجومية موسيقى الروك يعدان مثاليّين للدافعية الداخلية، والنشاط في حد ذاته جائزة. وفي المقابل، تتشكل قراراتنا في بعض الأحيان من خلال دوافع خارجية مثل الرغبة في الحصول على الأجر أو الخوف من مضايقة شريك الحياة. وعندما تكون لدينا دافعية داخلية للقيام بشيء ما، نفعله من أجل ذاته. نحن نمارس مهاراتنا ونعمل على تطويرها، ومن ثّم نُشبع حاجتنا لكي نكون مؤهلين ونتمتع بالتوجيه الذاتي.[٩٠]

من الصعب تخيل شخص ما لديه دافعية داخلية للارتباط بالعالم بأنه يعاني من الملل. فأنت غالباً لا تسمع جملة مثل: «أنا أحب فعلاً العزف على آلة الجيتار الموسيقية، لكن يُصيبني الملل عندما أعزف عليها.» ومن دواعي الأسف أننا لا نعرف الكثير عن السمات الفردية للشخصية المتصلة بالدافعية الداخلية. فالغالبية العظمى من الباحثين تصدوا لدراستها بوصفها حالة لا سمة.

نعرف أنه من المحتمل أن يكون الأشخاص الذين تدفعهم العزيمة الذاتية ومحفزات الكفاءة الداخلية أقل عُرضة للإصابة بالملل.[٩١] فهم يرون في الأنشطة التي يقومون بها فُرصاً لتحقيق مرونة في عضلاتهم الذهنية والإبداعية، بدلاً من أن يروها مناسبات لتحقيق أي نتيجة محددة: ففعل الحدث أو القيام بالنشاط هو ما يعنيهم في المقام الأول. نعرف كذلك أنه إذا لم يتم إشباع حاجتنا إلى الاستقلال الذاتي

٩٠- ديسي وريان (١٩٨٥، ٢٠٠٨)؛ ريان وديسي (٢٠٠٠).

٩١- بارنيت وكليتزينج (٢٠٠٦)؛ كالدويل وآخرون (١٩٩٩)؛ وايسينجر وآخرون (١٩٩٢).

والكفاءة حينما نخفق في الإمساك بزمام أمور حياتنا، فإننا نصبح أكثر عُرضة للإصابة بالملل.[٩٢]

لكن ضبط النفس ليس بالأمر السهل، فأحياناً تكون لدينا دوافع ورغبات خارجة عن نطاق ما يتوقعه الآخرون منّا. وقد نجد أننا في أوقات أخرى نتصرف بطرقٍ لا تتسق مع ما نريد بصورة غريبة جداً. فضبط النفس يُعتبر ضروريّا من أجل العيش بانسجام مع الآخرين، وله أهمية في تحقيق أهدافنا الذاتية. إن القدرة على ضبط النفس تبدأ من استطاعة الفرد أن يجلس هادئاً ويتجنب التململ أثناء مقابلة للحصول على وظيفة حتى التخطيط لبرنامج دراسي متعدد السنوات وتنفيذه بمهارة من أجل الإعداد لمهنة جديدة. تستطيع الدافعية، كما رأينا، أن توجهنا إلى اتجاهات متعاكسة، وإلى تجنب المشكلات أو تحقيق أشياء جيدة. إن ضبط النفس يعني تحويل أولوياتنا إلى أهداف قابلة للتنفيذ يمكن أن نسعى إليها بنجاح.

وفي ضوء أهمية وظيفة ضبط النفس، فليس من العجيب أن الأشخاص المعرّضين للملل غالباً ما يجدون صعوبة في ضبط النفس،[٩٣] وهي علاقة قوية. فحتى بعد استبعاد تأثير عوامل مثل العمر (فالتقدم في العمر واكتساب مزيد من الحكمة يعني جزئياً اكتساب مزيد من ضبط النفس)، والنوع (الذكور أكثر احتمالاً باستمرار للتعرض للملل أكثر من الإناث)، فإن الصلة بين الميل نحو الإحساس بالملل وبين

٩٢- سوليا وآخرون (٢٠١٥)؛ تيزي وآخرون (٢٠١٤).
٩٣- إيساسيسكو ودانكرت (٢٠١٨)؛ إيساسيسكو وآخرون (٢٠١٧)؛ ستراك وآخرون (٢٠١٦).

المستويات المتدنية من ضبط النفس تبقى قوية.[٩٤]

إن «ضبط النفس» مصطلح فضفاض يشير إلى نطاق واسع من القدرات الهامة. تشير واحدة من هذه القدرات، والتي نُطلق عليها تسمية «توجيه الذات» إلى القدرة على إظهار ضبط النفس لخدمة شيء نريد فعله. ويتضمن ذلك تصور ما نريد أن نقوم به في المقام الأول، ثم تنظيم أفكارنا، ومشاعرنا، وأفعالنا من أجل إنجاز هذا الشيء. إن توجيه الذات نوع مميز من أنواع ضبط النفس. فلقدرات أخرى مثل ضبط الاندفاعات (عدم الوصول إلى تناول الكعكة الثالثة في اجتماع الصباح)، والتثبيط (تفادي حركات التململ أثناء مقابلة ما) دور أقل في تشكيل خطة القيام بالفعل وتنفيذها. يتعلق توجيه الذات بالتعبير عن رغباتنا. ربما تكون لدينا دافعية لتقوية علاقاتنا بالوالدين، لكن توجيه الذات هو المنوط به حملنا على التخطيط لأهداف مثل زيارات بعد الظهر أيام العطلات الأسبوعية.

إذا كان الملل، كما نزعم، متأصلاً في رغبات غير فعالة ليست مرتبطة بشيء ما، فإن الإخفاق في تحقيق توجيه الذات، بحكم تعريفه، يكون من المسببات الرئيسية للملل. إن الأشخاص الذين يصعب عليهم تحقيق توجيه الذات يجدون أنفسهم على الأرجح مقيدين برغبات غير فعالة وليست مرتبطة بشيء ما. والواقع أن أبعادا عديدة لتوجيه الذات تم ربطها بالميل نحو الإحساس بالملل.[٩٥] فقد قمنا في معملنا باختبار

٩٤- إيزاسيسكيو وآخرون (٢٠١٧).

٩٥- التوجهات القائمة على العمل/الحالة هي أنواع من التوجيه الذاتي تحدد مدى فعالية صياغة الأشخاص لأهدافهم وتحقيقها (كول، ١٩٨١، ١٩٨٥، ١٩٩٤). فالأشخاص الذين تزيد

الأساليب المختلفة التي يستعملها الناس من أجل تحقيق أهدافهم. يركز بعض الأشخاص على الأفعال والتغيير، ويُفضّلون «فقط افعلها.» بينما يُركز آخرون باستفاضة وبشكل منهجي على تقييم أفضل مسار للفعل، هم يُفضّلون «فعل الشيء الصحيح.» ومن الواضح أن النوع الأخير من الأشخاص هم الأكثر عُرضة للمرور بخبرة الملل. فربما يبقون عالقين يمضون الوقت في الحديث عن ظروفهم الحالية ويخفقون في البدء في الانخراط في أي نشاط.[٩٦]

إن أسباب الملل التي تقبع داخلنا، وليست من أوجه العالم من حولنا، تصف جيداً الشخص المُعرض للملل. وقد يبدو حقاً أن بعضا منّا مُقدّر له أن يعاني أكثر بسبب الملل ويعود ذلك إلى التكوين النفسي الخاص بنا. فكل من العوامل العاطفية، والبيولوجية، والذهنية، والدافعية، وتوجيه الذات تؤدي دوراً في هذا الشأن. وعندما تجمع هذه الأسباب الداخلية مع الأسباب الخارجية التي تحدثنا عنها سابقاً تجد أن هناك خليطاً ساماً حقاً.

=لديهم التوجهات القائمة على العمل يضعون خططًا لأهدافهم ويبدؤون في تنفيذها ويتابعون هذه الأهداف. أما الأشخاص الذين تزيد لديهم التوجهات القائمة على الحالة فيعانون لتحقيق الأهداف لأنهم ينشغلون للغاية بالوضع الحالي، ويترددون في إحداث تغيير ويتشتت انتباههم. يتميز الأشخاص المعرضون للملل بشكل كبير بزيادة التوجهات القائمة على الحالة وانخفاض التوجهات القائمة على العمل (بلونت وبيشيل، ١٩٩٨).

٩٦- يشير هذان الأسلوبان إلى الوضعين التنظيميين القائمين على التحرك العملي والتقييم (كروجلانسكي وآخرون، ٢٠٠٠). تفضل الشخصيات الحركية «القيام بالأمر فحسب» والتكيف مع الأمور، وهم أقل عرضة للإصابة بالملل. يفضل المقيّمون «فعل الصواب»، وهم أكثر عرضة للإصابة بالملل (موجون وآخرون، ٢٠١٨).

كل الطرق تؤدي إلى الملل

ليس من الدقة القول إنّ الملل ينشأ في البيئة أو في داخلنا. فهو ينشأ في الاثنين، أو ربما بشكل أدّق، لا ينشأ في أيهما. يظهر الملل من الطريقة التي نرتبط بها بالعالم. ويشير عنوان هذا الفصل إلى توقع يوتوبي غير معقول بأن الملل يتطلب منّا بشكل ما أن نصنع عالم غولديلوكس حيث ما نجلبه للموقف يتناسب دائماً بإحكام مع ما يقدمه الموقف لنا. ولكن هذا ليس ممكناً في كل الأوقات، فأينما يوجد تناقض قوي، يكمن الملل.

وفي قولنا هذا يتضح أنه لا وجود لسبب واحد مفرد، سواء أكان موجودا في داخلنا أو في البيئة، ويمكن أن يقع عليه اللوم في حدوث الملل. كما أنه لا يسعنا كذلك القول إنّه يجب أن تكون كل الأسباب حاضرة في الحال من أجل حدوث الملل. ولكن إذا تتبعنا المسار من بدايته أثناء أية حلقة من حلقات الملل حيث يكون الذهن غير المنشغل ومعضلة الرغبة، سوف نلاحظ أن واحداً أو أكثر من هذه المسببات كان موجوداً في الأصل.

إن الأسباب المتنوعة للملل تقوم بعملها بصورة أو بأخرى من خلال حرماننا من التدفق والارتباط بالعالم، وهذا متعلّق بشدة بما نعنيه من امتلاك زمام الأمور في حياتنا، أي أن نكون عوامل قوة فاعلة. إن

أسباب الملل تلغي فاعليتنا، ويُعد الملل في أصله أزمة قوة. إن قطعة فلين تطفو فوق مياه المحيط، يدفعها المد هنا وهناك، ليست عامل قوة. أما الشخص الذي يُجدف بقاربه للوصول إلى الشاطئ فهو عامل قوة. فقطعة الفلين لا تحدد اتّجاه حركتها، بينما يفعل ذلك الشخص الذي يُجدّف.[٩٧] ليس لدى قطعة الفلين أية نوايا، بينما يريد المُجدّف أن يصل إلى الشاطئ. يخبرنا الملل متى نصبح مثل قطعة الفلين. إن التحكم في أذهاننا، بمعنى اختيار ما نعيره انتباهنا، ثم تكريس قدرتنا الذهنية بنجاح لما قمنا باختياره جميعها أمور أساسية للإحساس بقوتنا الفاعلة. هذه هي القضية الأساسية التي نحتاج إلى معالجتها عندما نتعرض للملل، إذ يجب أن نستعيد قوتنا الفاعلة. نحن بحاجة إلى التوقّف عن كوننا قطعة فلين، لنصبح كالشخص الذي يقوم بالتجديف. فالملل هو تلك الدعوة إلى الأفعال.[٩٨]

٩٧- عندما نقول إن الصياد هو الفاعل لا يستلزم تعهدًا من جانبنا لأي مفهوم خاص بالإرادة الحرة أو الاكتفاء السببي بالرغبات. كيف قررت الذهاب إلى الشاطئ هو سؤال فلسفي غامض ومثير للجدل. نحن نقول فقط إنها تقوم بتصرفات بناءً على خيارات، كالذهاب غربًا مقابل الذهاب شرقًا (سواء أكانت هذه الخيارات حرة في الأساس أم مؤثرة سببيًا أم لا)، في حين أن حركات الفلين لا تحدث من خلال اختيار شخصي بل عبر قوى خارجة عن سيطرته.

٩٨- رغم أن ذلك ليس محور تركيز الكتاب، فإننا نقر بالقوى المنهجية والهيكلية التي تعيق مشاركة الفاعلين وتعزز الشعور بالملل. وبناءً عليه، فإن حضور الملل هو مشكلة اجتماعية وأخلاقية إلى جانب الدعوة الشخصية إلى العمل التي نؤكد عليها. وندرك تمامًا حقيقة أن أي تفسير شخصي فحسب للملل غير متوازن مع تحليل السياق يخاطر بإلقاء اللوم على الضحية وتعزيز الهياكل القمعية. نحن نشيد بدعوة إلبيدورو (٢٠١٧) لإجراء بحث حول الأبعاد الأخلاقية للملل ونشجع مثل هذه التحليلات من وجهات النظر المختلفة.

الفصل الثالث

الدافعية للتغيير

ينطلق الأطفال بسرعة يملؤهم الحماس، ويتجمع الناس بحشود كبيرة على طول شاطئ بحيرة ميتشجان في يوم ربيعي رائع، حيث السحب الزرقاء، والنسيم العليل، وكل ما يُوحي بأن أيّاما أفضل قادمة. كان هذا سنة ١٩٣٣ حيث تحتفي مدينة شيكاجو المفعمة بالحيوية بمرور «قرنٍ من التقدم!»

تمشي متنزهاً حول خيام متعددة الألوان ومعارض تفوق الخيال. يُهيأ إليك أنك في مدينة الليليبوتان للأُقزام، حيث توجد حيوانات بريّة غريبة من مختلف أرجاء العالم، والأطفال في الحاضنات، ومركبات من المستقبل! لكن يجذبك أطفالك من يديك نحو أكثر الخيام غرابة- مسرح ريبلي «صدّق أو لا تُصدّق»!

يعتلي خشبة المسرح رجل مغمور، لا يزيد في طول قامته عنك، ذو شعر مقصوص بأناقة، ويرتدي بنطالاً أبيض، محصوراً عند وسطه بحزام أسود ذي إبزيم نُحاسيّ كبير. ويتمم المُذيع الذي يرتدي بذلة رياضية وقبعة، ومعه عكاز... الجو العام للسيرك. ويعلن بصوت مُدوٍّ: «السيدات والسادة! انظروا إلى مشهد ليس موجهاً لأصحاب القلوب الضعيفة. آرثر بلمهوف- رجل ضد الألم!»[٩٩] الجمهور في حالة ذهول.

٩٩- أقامت شيكاغو معرضًا عالميًا بعنوان «قرن التقدم» عام ١٩٣٣. من المرجح أن آرثر بلومهوف، لاعب السيرك الحقيقي الذي كان يخرق جسده بالدبابيس والإبر ويعلق عليها أوزانًا، لم يقدم عروضه هناك. رغم ذلك، كانت هناك حيوانات نادرة معروضة، وأطفال في الحاضنات،

«رجل عاديّ يتمتع بقوى خارقة. تشاهده بينما هو يثقب جسمه مراراً دون أن يرتجف مرة واحدة.

يتقدم بلمهوف إلى الأمام في مشية مقاتل شوارع، يلتقط إبرة طولها خمسة إنشات دون أن ينبس ببنت شفة. ينحني بلمهوف قليلاً، ويحدق بعيون لا تطرف، ويفتح فمه غائراً ببطء ليُظهر مزيداً من الرعب أكثر من الرهبة. ويعُم الصمت الحجرة. ويستمر هو بطريقة مسرحية في دفع الإبرة أولاً خلال أحد الخدين، وتبدو مرئية بوضوح من خلال الهوة المفتوحة في فمه قبل أن تستمر لتخترق خده الآخر.

تملأ الخيمة صيحات من الدهشة والاشمئزاز. يتحرك ابنك الأكبر مفتوناً في مقعده نحو الحافة. ينكمش أخوه الأصغر قبل أن يتعرض الخد الأول للثقب، ويرتمي في أحضانك خوفاً، مغمضاً عينيه منذ تلك اللحظة. تُحدّث نفسك قائلاً: «كيف يكون ذلك ممكناً؟ كيف يتحمل رجل ما كل هذا الألم؟»

«وسادة الدبابيس المستخدمة في استعراضات السيرك»- رجل

ومدن «أقزام»، لقد كان معرضًا عالميًا قد لا نفلت من عقوبته اليوم! من المؤكد كذلك أن بلومهوف لم يكن أول فنان (ولن يكون آخر فنان) يشارك فيما يبدو وكأنه سلوكيات مؤلمة ومضرة بالنفس لعرضها على الجمهور. كان ميرين داجو ممثلاً مسرحيًا في منتصف الأربعينيات من القرن الماضي وادعى أن الصوفيين قد دربوه على تحمل مستويات عالية من الألم بشكل استثنائي. تضمن عرضه فقرة يغرس فيها مساعده سيوف المبارزة في جسده. يقترح أحد مواقع الويب آلية معقولة، وهي الإنشاء التدريجي للنواسير، أو أنفاق النسيج الندبي، مثل تلك التي تنشأ عندما تثقب أذنيك (أو اللسان أو الحاجب أو أي شيء آخر تختاره)، التي سمحت للسيوف بالمرور عبر جسمه. توفي داجو عندما تسببت إبرة طويلة ابتلعها في تمزيق أحد شرايينه.

http://www.skepticblog.org/2010/05/13/the-mysterious-case-of-mirin-da-)
.(/jo-the-human-pincushion

قاده تحمل الألم إلى حياة يعيشها في السيرك، كان موضوعاً للنقاش في المجلات الطبية في ثلاثينات القرن العشرين.[100] يُبرز الاختلال الذي لديه، وهو عدم الإحساس الفطري بالألم، وظيفة الألم بوضوح. إنه يُنبّهنا إلى حاجتنا إلى القيام بفعل ما.

من الأهمية أن نلحظ أن الغرض من الألم ليس التسبب في الأذى. إن وظيفة الألم الإشارة إلى الحاجة إلى القيام بفعل بدءا بالارتداد التلقائي بعيداً عن النار (الشكل ١ ,٣) أو سحب اليد عن نزول شارد لسكين المطبخ أثناء التقطيع، مروراً بأفعال تتم بمزيد من القصدية مثل تناول مُسكنات الألم بسبب صداع الرأس. إنّه يدلّ على الحاجة إلى القيام بشيء ما لعلاج هذا الإحساس.

ليست هذه المكانة الوظيفية للألم جديدة. لطالما أُعتبر الألم خبرة تقاطع تركيزنا الحالي من الانتباه وتدفعنا نحو فعل ما لكي نهرب من الخبرة المؤلمة. ويمكن لهذا التعطيل لأهدافنا القائمة أن يخلق بدوره حاجة إلى استعادة الأهداف التي كنا نسعى لتحقيقها قبل أن يبدأ الملل.[101] وتُعد هذه الصورة بسيطة نسبياً في حالة الألم البدني حيث ضرر الخلايا هو المحرك الرئيس. ولكن ماذا عن الألم النفسي الذي نذهب إلى ارتباطه بقوة بالإحساس بالملل؟

١٠٠- ديربورن (١٩٣٢). يسلط تقرير حالة صدر عام ١٩٩١ (بروثيروي،١٩٩١) الضوء على التحديات التي يواجهها الأشخاص الذين يعانون من عدم الإحساس الخلقي بالألم؛ وهو فقدان الشعور بالألم. إنه اضطراب وراثي نادر، يعاني فيه المريض من جروح ذاتية.

١٠١- إكليستون وكرومبيز (١٩٩٩).



الشكل ١,٣ . رينيه ديكارت، «مسار ألم الحريق» (١٦٦٤). يهدف هذا الرسم إلى إيضاح المسارات العصبية لردة الفعل الانعكاسية. تؤدي النار المشتعلة إلى إحساس مؤلم، على الأرجح جلد محترق، وهو إحساس تنتقل إشارته إلى المخ حيث يتم التخطيط لفعلٍ ما. في هذا الرسم الطريف نسبياً، يمد الكائن الملائكي، الذي يرسم على وجهه ابتسامة محيرة، ويُظهر إشارات تدل على ألم بسيط وأخرى على عدم وجود أي ألم، يده بهدوء إلى أصبع قدمه المُصاب. تُثير النار على الأرجح ردة فعل انعكاسية للحبلِ الشوكي وليس فعلا متعمّدا. ويتمثل المغزى من الصورة في أن الألم الناجم عن النار يتطلب فعلاً ما.

تذهب إحدى النظريات إلى أنّ الألم، بما في ذلك الألم النفسي، يعمل كإشارة ذاتية التنظيم.[١٠٢] وبينما يثير الألم البدني استجابة آلية، مثل إبعاد يدك عن اللهب، فإن الحالات النفسية المؤلمة مثل الحزن والملل، قد تثير ردة فعل أكثر تعقيدا. إن الحزن الذي نشعر به عند فقدان عزيز لنا يستدعي استجابات مختلفة تبدأ من الحاجة إلى قضاء بعض الوقت في وحدة حتى نصل إلى البحث بنشاط عن راحة الآخرين. وكيفما نختار أن نستجيب لحدث مُحزن نفسياً، تبقى الفكرة

١٠٢- يشير ضبط النفس والتنظيم الذاتي على نطاق واسع إلى العمليات التي يعمل الأشخاص من خلالها على تنسيق أفكارهم ومشاعرهم وتصرفاتهم مع الأهداف. يشير نموذج «منبهات العاطفة» لإنزليخت وليجولت (٢٠١٤) إلى أن المعاناة النفسية تمثل حالة صراع تؤدي إلى تحفيز آليات التنظيم الذاتي.

ذاتها هي أن الألم، سواء أ كان بدنيّا أو نفسيّا، يعمل كإشارة ويدفعنا إلى القيام بفعلٍ ما. ونحن نعتقد أن إشارة الملل يمكن فهمها تقريباً بالطريقة نفسها.

دعنا نتخيل يوماً عادياً في حياة موظفة تعمل في أحد المكاتب. ربما يبدأ اليوم ببعض الحماسة لما هو قادم لاحقاً. تنخرط هذه الموظفة بصورة كاملة في أداء المهام التي بين يديها. ولكن من الصعب تخيل المرء في حالة «تحفز» طوال الوقت. تُضطر موظفة المكتب إلى مقاومة الأشياء التي تشتت انتباهها، وإلى التعامل مع إشارات أخرى تحثها على التفاعل، مثل معدة تُصدر أصوات قرقرة، والتي تكشف عن الحاجة إلى تناول الطعام. وفي بعض الأحيان تخفق أفضل المحاولات للبقاء في حالة تكيف. وكلما يمر الوقت، وتبدو الأشياء وهي تستغرق وقتاً أكثر مما هو متوقع، يُحتمل أن تبدأ موظفة المكتب في قصتنا في التململ.[١٠٣] تدفع الكرسي الخاص بها بعيداً عن المكتب، تتمطّى وتأخذ نفساً عميقاً، ثم تعود إلى العمل اليومي الروتيني. تتحقق بعد قليل من بريدها الإلكتروني، تحذف البريد المُزعج، وتشعر بمزيد من التململ أكثر من ذي قبل. تتحول نظرة قصيرة خارج نافذتها إلى حلم يقظة يمتد إلى خمس دقائق. من المحتمل أن كل واحدة من هذه

١٠٣- كتب السير فرانسيس جالتون لأول مرة عن التململ كمؤشر على الملل عام ١٨٨٥. لقد قام بقياس «تمايل» الجمهور المشارك في حديث علمي. عندما كان الجمهور مبتهجًا، كان يثبت نفسه «بإحكام في أفضل وضع للرؤية والاستماع». ولكن عندما كانوا يشعرون بالملل فإنهم «يتوقفون عن نسيان أنفسهم ويشرعون في الاهتمام كثيرًا بالعوامل المزعجة المصاحبة للجلوس طويلاً في الوضع نفسه. يتمايلون من جانب إلى آخر» (الصفحات ١٧٤-١٧٥).

الأحداث قد تكشف عن حالة كامنة من الملل، بينما تحاول هي أن تفقد ذاتها وتستسلم للأشياء التي تشتت الانتباه، ولكن، قد لا تصبح الإشارة قوية بما يكفي حتى تدرك موظفة المكتب أنها مصابة بالملل. تنتهي من مهامها لكنها لا تشعر بعدم الرضا، تبدأ في تصفح وسائل التواصل الاجتماعي لترى ما الذي يتناوله صديقها بوب اليوم على الغداء. يقودها هذا إلى مقالة عن أولئك الذين يُنكرون وجود التغير المُناخي من خلال بوست لـــــشيرلي، وهكذا، تستغرق وقتها في عالم التسلية. تقودها المقالة عن التغير المُناخي إلى مقالة أخرى تُبرز بدورها الحماقات التي ارتكبها مؤخراً سياسيٌ مشهور، وتقودها المقالة الأخيرة إلى أخرى عن عدد من حيوان الباندا تم التبرع بها إلى حديقة الحيوان في تورنتو، والتي أخيراً توصلها إلى صفحة الرياضة حيث تجد تلخيصاً محبطاً للهزائم المتتالية التي تعرض لها الفريق المحلّي مؤخراً. وعند كل نقطة، لا تشعر بالتدفق ولا بالرضا وتفقد ارتباطها بالعالم. تخبرها إشارة الملل بالكثير مثل: هذا النشاط ليس مُرضياً، افعلي شيئاً آخر. هناك أسباب كثيرة قد تدفع موظفة المكتب التي في قصتنا إلى عدم التدفق وانفصالها عن العالم: المرور الحتمي للوقت (غالباً ما تفقد الأشياء إثارتها كلما زاد الوقت الذي ننجزها فيه) أو الإحساس بأننا محاصرون (مضطرون للقيام بمهمة ما ولكن لا نريد القيام بها) يمكن أن تؤدي إلى دق ناقوس الملل. ومهما كان السبب، فإن إشارة الملل هي التي تُبرز انعدام ارتباطها بالعالم.

إن فهم الملل كإشارة على القيام بفعل يفرض تفرقة مهمة بين الارتباط بالعالم وبين المعنى، وهي تفرقة سوف نعود في الأغلب إليها. ورغم عدم شيوع الإقرار بأنّ معظمنا يستطيع أن يتخيل فعل شيء ما ذي معنى عميق، كاللعب مع الأطفال، إلا أنه مع ذلك يمكن أن يكون عملاً مملاً إلى حد الاختناق منه. ويبدو الأطفال أكثر سروراً للإصرار على حكاية نكات سخيفة. من جهة أخرى، يمكنك أن تتخيل ارتباطك بشيء ما لا تعده على وجه خاص مليئا بالمعنى. إن مشاهدة أحدث سلسلة تافهة من تليفزيون الواقع قد تبدو مضيعة الوقت بالماضي، لكنها كانت في حينها جاذبة. وبهذا المعنى، تخبرنا إشارة الملل القليل عن محتوى ما نفعله، والكثير عن حقيقة أنه مهما كان، فإننا لسنا مرتبطين تماما به.

هناك طريقة أخرى للتفكير في إشارة الملل هي أن نسأل كيف تبدو الحياة دون ملل. ربما نشتاق أيضاً إلى حياة تخلو من الملل. ولكن عند التدقيق ينبغي أن نكون حذرين بشأن ما نتمناه. فالحياة دون ملل ستكون مليئة باللامبالاة والجمود. من الوهلة الأولى قد يبدو القول إنّ الحياة الخالية من الملل تؤدي إلى اللامبالاة ضرباً من الجنون، لأن هناك تشابها كبيرا بين الملل واللامبالاة. فالاثنان في الواقع يتشاركان في حالة الانفصال عن العالم. ولكن بوصفهما حالتين نفسيّتين توجد بينهما اختلافات عميقة.

إن الشخص المصاب باللامبالاة ليست لديه رغبة مُلحة في إيجاد نوع من الارتباط. فاللامبالاة في حد ذاتها غياب أية رغبة وإن كانت رغبة في الاهتمام بمعالجة مسألة فقدان التحدي، إنها إخفاق في امتلاك الدافعية، ويتم تجسيدها بشكل كلاسيكي في صورة المستلقين الكسالى أمام التلفاز. ولكن الأشياء تختلف بالنسبة إلى الأشخاص المُصابين بالملل. فهم على وعي تام برغبتهم الشديدة في الارتباط بالعالم والانخراط في عمل شيء ما. يؤدي كل ذلك إلى عدم الارتياح عندما تبقى هذه الرغبة غير مشبعة.[١٠٤] كما في حالة الألم، ويدفعنا الملل نحو القيام بفعل، لمعالجة الأثر السلبي لعدم الانخراط في فعل شيء ما. ودون هذه الدافعية ربما تكون لدينا حياة خالية من ملل، ولكنها في صورتها المتطرّفة تصبح حياة خالية من الرغبات بكل أنواعها.

وعلى نحو مماثل قد تبدو الحياة من غير ألم هي الشيء الذي نريده جميعاً. ولكن بالنسبة إلى «من يلقي اللوم»، هذا يعني أنها حياة حافلة بمخاطر التسبب في الأذى غير المقصود للنفس. ربما يكون عنصر الجذب متوفّرا في المجردات، فالحياة دون ملل قد تؤدي إلى الركود التام وإلى مستوى من اللافعل يسبّب الضرر لنا أفرادا ومجتمعا في نهاية الأمر. إن وجودنا كان من الممكن أن يكون قصيراً إذا لم

١٠٤- لقد خلط الكثيرون بين الملل واللامبالاة. ورغم أن الملل يرتبط باللامبالاة وانعدام التلذذ (فقدان المتعة)، فإن الملل شعور غريزي (جولدبيرج وآخرون، ٢٠١١). وبالمثل، أظهر فان تيلبيرج وإيجو (٢٠١٧) أنه يمكن تمييز الملل عن مجموعة كبيرة من الحالات العاطفية السلبية، بما في ذلك الحزن والغضب والإحباط والخوف والاشمئزاز والاكتئاب والشعور بالذنب والخزي والندم.

نوظف مهاراتنا ومواهبنا لتحقيق الأهداف. تخيل أين كنا سنكون إذا رضي أجدادنا بالبقاء دون أن يُشغلوا أذهانهم، يتجولون حول نار المخيم (على افتراض أنه كانت لديهم المبادرة لترويض النار في المقام الأول)، مفتقدي الإحساس بالدافعية للاستكشاف، والإبداع، والفهم. لا شك في أن هذه وصفة لحياة قصيرة غير مثمرة. يُعد الملل، مثله مثل الألم، إشارة هامة تخبرنا بأننا بحاجة إلى القيام بفعل لكي نحقق إمكاناتنا بصورة كاملة.

وتقوم الإشارة بوظيفتها جيداً حين نستجيب لها بشيء من التكيف. فربما تقرأ إشارة الملل بصورة صحيحة، لكن كيفيّة التّصرّف بعد ذلك تُعد من الأمور المهمة. يمكنك أن تنخرط في سلوكيات تكون ضارة في نهاية الأمر، كالجلوس في المقعد الخلفي لسيارة صديقك ذات الدفع الرباعي أو الجلوس على مقهى محلي والإفراط في التدخين. وربما تختار طرقا أخرى مثمرة لتحقيق الاندماج في فعل شيء ما، كأن تذهب للجري، أو التقاط كتاب لتقرأه، أو التقاط آلة موسيقيّة وعزف بعض المقطوعات الكلاسيكية. ومن سوء الحظ أن الملل تم ربطه مراراً وتكراراً بالاستجابات التي تتسم بسوء التكيف، بما في ذلك الاندفاعية المُفرطة والإدمان.[١٠٥] إن الاستجابات التي تتسم بالتكيف مع إشارة الملل تحتاج إلى استدعاء آليات ذاتية التنظيم لاختيار شيء يجذبنا للانخراط في عمله أكثر مما نقوم بفعله ولتفادي

١٠٥ - أيزو أهولا وكراولي (١٩٩١)؛ جويرمان وآخرون (٢٠٠٣)؛ كاس وفودانوفيتش (١٩٩٠)؛ ميرسر وإيستوود (٢٠١٠).

الإلهاءات المحتملة (بعبارة أخرى، اترك وسائل التواصل الاجتماعي وحدها حتى فترة استراحة الغداء). إن الخضوع للأشياء التي تقوم بتشتيت الانتباه والخضوع لتضاؤل ضبط النفس يمثلان سوابق محتملة للملل الممتد. إن تبني علاجات للملل لا تساعد على التكيف لفترات طويلة، بداية من الجلوس على الأريكة وحتى الاستغراق في تصفح الفيس بوك، ولا يمنع على الأرجح حلقات الملل من وسم أيامنا في المستقبل، رغم أنها قد تخفف من حالة الملل مؤقتاً.

انظر إلى الملل باعتباره حالة عابرة واستعدادا فطريّا كذلك.[١٠٦] كلنا نعرف أشخاصاً يزعمون أنهم لا يعانون من الملل. بل وربما يقولون: «الأشخاص المملون فقط هم الذين يُصابون بالملل.» فإذا كان بعض الناس حقا يعيش حياة خالية من الملل فإن السّبب يعود ربّما إلى أنهم ببساطة أفضل في الاستجابة بسرعة لإشارة الملل قبل أن يطول أمد الملل معهم. وفي ضوء ذلك يتضح أن الملل يمثل إشكالية في الغالب عندما يحدث، وعندما تكون استجاباتنا له غير فعّالة أو تتسم بسوء التكيف.[١٠٧] والملل، بوصفه حالة عابرة، يكون مُنفراً وهدّاماً، ولكن في حالات كثيرة قد يكون أسهل نسبياً لعلاجه. وربما بمجرد قراءة إشارات

١٠٦- قد يظهر الملل كحالة وسمة شخصية بشكل مختلف على حد سواء في الثقافات المختلفة. أكبر تمييز بناءً على هذا المعنى هو التمييز بين الثقافات الفردية (مثل كندا والولايات المتحدة) والثقافات الجماعية (الصين والهند) (إن جي وآخرون، ٢٠١٥). في حين نقر بأن العوامل الثقافية سوف تلعب دورًا في التعبير عن الشعور بالملل، لا يوجد حاليًا سوى القليل من الأبحاث بالنسبة إلينا للتعمق في هذه القضية.

١٠٧- إلبيدورو (٢٠١٤). يجب كذلك أن يُنسب الفضل إلى أندرياس إلبيدورو لتعريفنا بتعبير الألم المجازي في ورشة عمل حول الملل وشرود الذهن تم عقدها في جامعة واترلو، أكتوبر ٢٠١٥.

الملل الوشيك، تجعل إشارة الملل موظفة المكتب تبدأ في مشروع ثان طويل الأمد لبث الحيوية في الحال في يوم العمل. وقد تنهمك في قراءة منشورات بوب عن الطهي في وسائل التواصل الاجتماعي. ومن المحتمل أن الإخفاق في الاستجابة بطريقة ملائمة لإشارة الملل مرتبط بالمرور بحالة الملل بوتيرة مرتفعة ومواجهة صعوبة في تخليص المرء لنفسه منها.[١٠٨] وقد يعاني أولئك الذين يخفقون في الاستجابة لإشارة الملل بفاعلية في اختيار هدف جديد يمكنهم الانخراط في تحقيقه. فأي إخفاق في سرعة اختيار شيء ما للقيام به، من خلال التكيف أو أي طريقة أخرى، قد يُحتّم عليهم المرور بتجربة ملل طويلة ومُنفّره بشدة. مرة أخرى، أكرر أن للتّمييز بين المحتوى والعملية أهمية في هذا السياق. إن إشارة الملل ذاتها لا تقوم بأيّ جزء من العمل المطلوب لتصور ما يمكن القيام به لاحقاً أو تصور سبب عدم كفاية ما نقوم به الآن. إن تحديد ما يمكن أن يكون أكثر جذباً للانخراط فيه، أو أكثر دلالة، أو أكثر إرضاءً يعتمد في الأرجح على عمليات نفسية معقدة مرتبطة بالدافعية، والثواب، والتعلم، والخبرة الماضية. لا يمكن للملل أن يحل نفسه، هو فقط يدق جرس الإنذار. (الشكل ٢ , ٣).

تشير المشاعر السّلبيّة عادة إلى وجود شيء ذي صلة في بيئتنا.

١٠٨- يُشار عادةً إلى سمة الملل باسم «قابلية الشعور بالملل»، وربما يرجع ذلك إلى المقياس الأكثر استخدامًا؛ مقياس قابلية الشعور بالملل (BPS؛ فارمر وصاندبيرج، ١٩٨٦). لقد طورنا إصدارًا أقصر من المقياس (ستراك وآخرون، ٢٠١٧) يعالج بعض أوجه القصور فيه (ميلتون وشولينبرج، ٢٠٠٩؛ فودانوفيتش وآخرون، ٢٠٠٥). يتميز إصدارنا بهيكل يضم عاملاً واحدًا يتناول الحاجة إلى المشاركة.

فوجود ثعبان أمامنا على الطريق أو اندفاع شخص ما نحونا، على سبيل المثال، يشيران إلى حدث مهم يتطلب استجابة. ما نطرحه في معرض حديثنا هو أن الملل يعمل بالطريقة نفسها. فأينما يشير الخوف والألم إلى وجود شيء ما يتطلب استجابة، الثعبان على الطريق أمامنا يعيق مسارنا، ويجبرنا على بحث سريع عن طريق آمن للهروب، فإن الملل يشير إلى غياب شيء ما، ألا وهو غياب التدفق أو الارتباط بالعالم. ولكن كيفية الشعور بهذا الغياب تُعد مسألة مُعقّدة. بالنسبة إلى بعض الأشخاص تكون بداية الملل مصحوبة بأحاسيس بدنية، مثل الحاجة إلى التململ، وزيادة سرعة الحركة، والتخلص من الطاقة غير المستخدمة. أمّا بالنسبة إلى الآخرين، فقد تغيب علامة بدنية مميزة، ولكن قد تكون هناك حاجة نفسية، يصعب تعريفها ولكن تنشأ في النهاية من إحساس بأن الإمكانات تُهدر بشكل ما. وبصرف النظر عن ذلك، يفرض غياب التدفق أو الارتباط بالعالم تحدياً فورياً. أنا أحس بالملل، ماذا الآن؟



الشكل ٢ , ٣.
كالفين، البطل الدائم لأحلام اليقظة في شريط الرسوم المتحركة «كالفين و هوبى»، يكشف عن إشارة الملل بنجاح. ولكن لا يتم توجيه الشكر له لإظهاره صافرة إنذار الملل! إن مأزق كالفين يسلط الضوء على عامل آخر مؤثر في تجربة الملل ـ وهو القيود الظرفية الموجودة فى موقف ما، وهو محبوس في غرفة الصف المملة التي تخلو من وسيلة لتحقيق الاستجابة التكيفية.

وفي ضوء ذلك، لا ينبغي لنا أن ننظر إلى الملل باعتباره تجربة سلبية بالكامل.[١٠٩] فبالرغم من كونه شعوراً سلبياً، فإن الملل يعمل كمؤشر إيجابي بطريقتين على الأقل. فهو يخبرنا أن ما نفعله الآن لم يعد جاذباً بما يكفي للانشغال به، ويُذكّرنا بأهدافنا. وربما يذكرنا أيضاً بأهداف مختلفة قد تكون أفضل للسعي وراء تحقيقها. ويصف أندرياس إيلبيدورو، وهو فيلسوف من جامعة لويزفيل، هذا الأمر بأنه «الدَفعة» التي يمنحها الملل لنا. مثل الألم، الذي يدفعنا نحو حماية أنفسنا، يدفعنا الملل هو أيضاً للبحث عن شيء والارتباط به، شيء يمكن تصوره أكثر تحدياً، وأكثر جذباً لنا للاتّصال به أكثر مما نفعله الآن.

دون إمكانية التعرض للملل، وهو ما يمثل الحافز لإشراك قدرتنا المعرفية، سوف نهدر مواردنا، ونخفق في تحقيق إمكاناتنا. إن حكايات متباينة لعامل تشغيل صمام من أوائل القرن الثامن عشر، ولمراهق كسول بشكل مَرَضّي من منتصف القرن العشرين، توضح مدى أهمية الرغبة في أن نكون منشغلين ذهنياً.

١٠٩- إلبيدورو (٢٠١٤)؛ بينش ولينش (٢٠١٣)؛ فان تيلبيرج وإيجو (٢٠١٢).

كانت وظيفة همفري بوتر الفقير القديمة تتلخص في فتح الصمامات وغلقها على نحو متكرر في الوقت المناسب ليقوم بتشغيل ماكينة نيوكومينز الخاصة بالغلاف الجوي بنجاح.[١١٠] ولا يمكن لصفة «رتيبة» حتى أن تصور تلك الوظيفة! كان همفري يكره أن يكون رجل المقابس. وحتى بمقاييس سنة ١٧١٣ كان عمله مملاً للغاية. انتبه للحظة المناسبة. . . . افتح الصمام أ ... انتظر اللحظة المناسبة التالية ... اغلق الصمام ب. كررّ الأشياء نفسها. كان همفري يحس بالملل وعدم الارتياح. وكان يعرف وجود طريق أفضل. والواقع أن طريقاً أفضل كان هناك، وخلافاً لزملائه الأكثر امتثالاً، كان همفري مدفوعاً بصورة أولية من الملل لاكتشاف ذلك الطريق الأفضل. لاحظ همفري أنه بوصفه شخصا مفكرا، وواعيا، وصانع قرار، صار لا ضرورة له بسبب طبيعة عمله. إذ كان من المقرر أن تُفتح الصمامات فقط عندما تكون آلية أخرى في موضع محدد ولحظة محددة أيضاً. لذلك، عمل همفري على ابتكار نظام من الأسلاك والتروس اللازمة لجعل الآلة الجوية تقوم بالعمل من أجله. فقد وجد الحل! وبعد زوال عمله الممل، تمكن همفري من الخروج واللعب مع الأطفال الآخرين. وفي مواجهة الملل الشديد، أسهم همفري في تطور هائل لمحرك البخار

١١٠- تم اقتباس قصة همفري بوتر الملفقة (على الأرجح) من كتاب An Inquiry Into the Nature and Causes of the Wealth of Nations (الصفحة ١٤). وحسب علمنا، فإن أول شخص ربط قصة همفري بالملل والذكاء الاصطناعي كان جاك بيترات، باحث في الذكاء الاصطناعي تناولناه لاحقًا في هذا الفصل (http://bootstrappingartificialintelligence.fr/WordPress3/2014/05/when-artificial-beings-might-get-bored/).

-إدخال تروس التسلسل الحركي - «التسلسل الحركي» هي الكلمة التي كانت تُستعمل في القرن الثامن عشر للتعبير عن تقليل العمل.

نتقدم عبر الزمن أكثر من ٢٠٠ عاماً للالتقاء بالشخصية المقابلة لهمفري، وهي إلسي نيكس. كانت إلسي تعاني من نوبات صداع فظيعة لفترات طويلة. وازداد الأمر سوءاً لدرجة أن الطبيب وصف لها المورفين حتى تستطيع التكيف. لكن الأمر تطور إلى الأسوأ. في ١٩٤١ بدأت في معاناة نوبات طويلة من الصداع.[١١١] وأُصيبت بالنُعاس واللامبالاة المُفرطة. ولم تكن تتحدث إلا من حين إلى آخر وبكلمات قصيرة هامسة. كان سلوكها أكثر انعزالية من كونه بارداً، وهو موقف انعزالي شائع بين المراهقين. فقدت إلسي في النهاية قدرتها على القيام بفعل ما كليةً. ولم تكن هذه حالة من السأم أو الشلل، ولكنها ببساطة لم يكن لديها الدافع. كانت حالة إلسي لغزاً طبياً من نوع ما. هل كان هذا حالة من الوباء قتلت تقريبا مليوناً من البشر عشرين عاما قبلها، وهي حالة خمول والتهاب الدماغ؟[١١٢] وفي النهاية اكتشفت طبيبتها المولودة في أستراليا هيو كايرنز الجاني، وجود تكيس في دماغ إلسي جعل منها

١١١- إلسي نيكس هو شخصية تاريخية حقيقية (كيرنز وآخرون، ١٩٤١)، رغم أن تصويرنا لها قد لا يكون دقيقًا من الناحية التاريخية. نقدمها هنا كمريض نموذجي مصاب بخرس تعذر الحركة.

١١٢- تُعرف هذه الحالة الآن باسم مرض فون إكونوميو على اسم الطبيب النفسي النمساوي وطبيب الأعصاب كونستانتين فون إيكونومو، الذي شرح تفاصيل هذا الاضطراب عام ١٩١٧، ويُعتقد أن التهاب الدماغ النوامي تسبب في وفاة ما يقرب من مليون شخص في أوائل القرن العشرين. يُشار إليه أيضًا باسم «مرض النوم»، ولا يوجد له علاج معروف حتى الآن، رغم أنه في إحدى الفئات، أدى عقار ليفودوبا، وهو دواء يستخدم عادةً لعلاج مرض باركنسون، إلى الحصول على فترات قصيرة غابت فيها أعراض المرض، وشكّل هذا المرض مصدر إلهام لكتاب Awakenings، من تأليف أوليفر ساكس تم تحويله إلى فيلم فيما بعد.

خاملة. أدى تصريف التكيس إلى عودة قصيرة إلى الوضع العادي. اضُطرت كايرنز في النهاية إلى إزالة التكيس المسبب للمشكلة، لتستعيد إلسي قدرتها على العمل استناداً إلى أمنياتها، وحاجاتها، ورغباتها. وأطلقت كيرنز على حالة إلسي اسم الصمت الحركي.

هناك أمر أساسي بشأن الملل الذي يشكل جزءاً لا يتجزأ من قصة همفري وقصة إلسي. وهو أن الملل تعبير عن حقيقة مفادها أن لدينا نوايا، وتُعد النوايا مهمة من أجل أن نعمل بنجاح في العالم. كان همفري ملتزماً بالعمل بطريقة تجعله مرتبطا بالعالم، فاستخدم قدراته إلى أقصى حد. ولهذا كان مثقلاً بالملل حين واجه وظيفة رجل المقابس. وقد دفعه الملل إلى العثور على طريقة أفضل. ومن ناحية أخرى، كانت إيلسي تفتقر إلى القدرة على الالتزام بأي مسار للعمل.[١١٣] وبسبب هذا، لم تكن مثقلة بالملل عندما واجهت مشكلة الجلوس لساعات من الوقت دون عمل شيء. لم تكن تمتلك القدرة على الشعور بعدم الرضا لأنها لم تكن تريد فعل أيّ شيء آخر. باختصار، يُظهر الشخص الذي لديه الصمت الحركي فقدان الرغبة في الشروع في عمل ما. وتعرف هذه الحالة بعدم القدرة على تشكيل الرغبات والحفاظ عليها.[١١٤] أصبحت إلسي في الأساس أشبه بآلة، قادرة على التصرف فقط حسب الطريقة

١١٣- في الوصف الأصلي لحالة إلسي، كان هناك تلميح إلى أنها لا تزال لديها أهداف ورغبات ولكنها لم تكن قادرة على العمل لتحقيقها. عندما وضعوا قطعة شوكولاتة في يدها، حاولت إيصالها إلى فمها، لكن عندما أسقطتها، لم تحاول استعادتها. بل صدرت عنها كذلك «حركات مضغ تجريبية»، ما يشير مرة أخرى إلى أنها كانت تريد الحلوى لكنها لم تبذل جهدًا للحصول عليها بنفسها (كيرنس وآخرون، ١٩٤١).

١١٤- مارين وويلكوز (٢٠٠٥)؛ ميجا وكوهينور (١٩٩٧)؛ نيميث (١٩٨٨).

التي يرسمها لها الآخرون. وفي غياب أوامر الآخرين، كانت إلسي قانعة بالجلوس لفترات طويلة دون القيام بأي شيء. إن عدم الاكتراث من هذا النوع يُعد من جوانب عديدة نقيض الملل. فحين نُصاب بعدم الاكتراث لا نُبالي بالأشياء، أما حين نشعر بالملل نهتم بالأشياء بشدة. والواقع أننا معذّبون على وجه التحديد بسبب رغبتنا في القيام بشيء يحقق لنا الرضا والإشباع، ونُصاب بالملل على وجه التحديد لأن هذه الرغبة المُلحة لا يتم تحقيقها.

ودون القدرة على إضمار النوايا اللازمة للقيام بفعلٍ ما، وفي غياب الدافع للارتباط بشيء ما حولنا، سوف نفتقر أيضاً إلى القدرة على تجربة الملل. يمكننا أن ننظر إلى أن عدم المرور بتجربة الملل بسبب الإخفاق في تكوين أية رغبات هو انتصار باهظ الثمن.[١١٥] إن بيرهوس هو الجنرال اليوناني الذي أعرب عن أسفه الشديد للفوز بمعارك ضد الرومان بتكاليف هائلة لدرجة أنه في النهاية لم يكن من الممكن الفوز بالحرب. ربما يحرمنا غياب الرغبات من الملل في الوقت الحالي (وهو ما يُمثّل فوزاً بمعركة واحدة) ولكن هذا الغياب يُحرمنا أيضاً في نهاية المطاف من الارتباط الفعّال مع العالم (وباستخدام التشبيه السابق، خسارة الحرب كما فعل بيرهوس). ويمكن التفكير في الرغبات في

١١٥- الانتصار باهظ الثمن هو الذي يأتي بتكلفة ضخمة. هذه العبارة مقتبسة من الملك بيروس عاهل إبيروس، الذي هزم الرومان في هرقليا وأسكولوم نحو ٢٨٠ قبل الميلاد لكنه تكبد خسائر فادحة. في حين فقد الرومان أيضًا العديد من الرجال، فإنهم تمكنوا من تحمل خسائرهم بشكل أكثر فعالية. كتب بلوتارخ أن بيروس قال: «إذا انتصرنا في معركة أخرى ضد الرومان، فسوف يحيط بنا الدمار تمامًا» (http://penelope.uchicago.edu/Thayer/e7roman/texts/plutarch/lives/pyrrhus*.html).

مستوياتها الأساسية على أنها محركات بيولوجية - محركات تقوم بوظيفتها في الحفاظ على حياتنا وعلى مستقبل عشيرتنا، فالناس الذين لا يستطيعون تشكيل الرغبات هم الأكثر عرضة للموت. وتمثل الرغبات في مستوياتها العُليا السعي البشري الذي يجعلنا نبحث عن طريقة أفضل، مثل حاجة همفري للهروب من رتابة وظيفة رجل المقابس. وفي المقابل، لم يكن بوسع إيلسي أن تصل حتى إلى قطعة حلوى سقطت على الأرض، ناهيك عن ابتكار أدوات ثورية لتجنب التعب الناجم عن العمل.

إنه سيف ذو حدين. فامتلاك القدرة على تكوين الرغبات والنوايا والمشاريع يُعرضّنا لمخاطرة الإصابة بالملل ولكن من غيرها لا يمكننا ان نبتكر ونتطور أفرادا أو مجتمعا. كان حل همفري للتخلص من الملل يتلخص في ابتكار ماكينة تُمكنه من الخلاص من العمل الشاق كعامل مقابس ونتج عنها أيضا مُحرك بخار أفضل. إن الآلات، مثلها مثل أدوات التهرب والتخفي عند هيمفري، لا تساعد على تفادي العمل الممل. فالآلات، وأجهزة الحاسوب، والآليات سوف تقوم بعمل المهام التي تتكرر مراراً وتكراراً من دون أن تتشكي. نحن محظوظون، إن جاز التعبير، بإمكانية الإصابة بالملل، بينما من وجهة نظرنا، يكمن فضل الآلة في انعدام قدرتها على الإحساس بالملل. والواقع أن الآلات، التي لا يمكن أن تَحُس بالملل اختراع ذكي من نتاج التكوين البيولوجي للبشر الذين بمقدورهم الإحساس بالملل. وقد أدت هذه

الآلات دوراً هاماً في مجتمعنا. ولكن هنا يمكن للأشياء أن تأخذ منحنى ساخرا، وهو أننا نريد المزيد من الآلات التي ابتكرناها. نريد من آلاتنا أن تكون ذكية، والذكاء لعبة جديدة بالكامل.

فكر في الكمبيوتر المكتبي الخاص بك. فقد يتسم بقوة حاسوبية مذهلة. ولكن لا أحد يستطيع أن يزعم أنه على وشك أن يكون لديه ما قد نطلق عليه الذكاء الحقيقي أو القدرة على سلوك التكيف. إنه لا يستطيع حتى القيام بأمور بسيطة مثل إعداد فنجان من القهوة. إذا أردنا أن نخلق ذكاء اصطناعيّا، أي آلات تبتكر وتحل المشاكل التي لم تكن مصممة في الأصل من أجلها، علينا أن نجعلها أقرب إلى همفري، أي عُرضة للملل. ولكي نجعل الآلات ذكية، يتعين علينا أن نجعلها متحمسة للتهرب من العمل الرتيب، وأن ندفعها إلى تجنب تبديد مواردها الحاسوبية. ويبدو أن التطور أدى ببراعة إلى ذلك قبل فترة طويلة من ظهور الباحثين في مجال الذكاء الاصطناعي. ولكن الباحثين في مجال الذكاء الاصطناعي بدؤوا في اللحاق بالركب. وعند دراسة العمل الذي يقوم به باحثو الذكاء الاصطناعي حاليا لجعل الآلات عُرضة للملل لكي تكون ذكية، نجد دليلاً قوياً يؤيد ما نذهب إليه في أن الملل هو إشارة تكيفية وظيفية.

هناك أمر جانبي هام يتمثل في أن بعض الفلاسفة والباحثين يقترحون أن الحالات العقلية، مثل الملل، لابد وأن يتم تعريفها وفقاً لما تقوم به، وليس استناداً إلى الإحساس الذي تُولده أو إلى ما يحدث

في الدماغ ـ وهذه هي المدرسة الفكرية التي تقول إنّ «تعريف الملل هو ما يقوم به الملل». وقد يزعم الوظيفيون المؤيدون لهذا الخط من التفكير أن الذكاء الاصطناعي يواجه بالفعل الملل. ولا تمثل هذه النظرة الوجهة التي نتبعها.[١١٦] بل إننا نتمسك بما قلناه في الفصل الأول، وهو تعريف الملل من خلال ما يتم الإحساس به خلاله وما يستند إليه من آليات نفسية تؤدي إلى هذا الإحساس. وهنا يكمن هدفنا وهو وصف الدور الوظيفي للملل، وليس تقديم طريقة جديدة لتعريف الملل. لذلك، عندما نقول إنّ الآلات الذكية لابد أن تكون قادرة على الإحساس بالملل لكي تكون ذكية، فإننا نعني أنها لابد أن تمرّ بتجربة الحالات التي تؤدي الدور الوظيفي نفسه الذي يؤديه الإحساس بالملل في حياتنا. فنحن لا نُبدي أي التزام تجاه ما تشعر به حقاً الآلات، أو حتى إذا كانت قادرة على تحقيق حالات شعور تقارب ما لدينا. ومع ذلك، فإن هذه ليست مجرد حالة من التجسيد. بل إن رحلتنا إلى عالم الذكاء الاصطناعي المصاب بالملل تجعلنا نفهم بعمق وظيفة الملل، وتعزز طرحنا بأن الملل البشري تكيّفي.

ومن الأمثلة الجيدة على ذلك آلة رائعة تحمل اسم كيسمت. مثل همفري، فإن كيسمت لديها ما قد نطلق عليه الرغبات، الأمر الذي يجعلها ذكية وعُرضة للملل. ابتكرت سينثيا بريزيال التي تعمل أستاذة

١١٦- نحن لا ننوي انتقاد النزعة الوظيفية. ومع ذلك، نعتقد أن هناك ميزة في ربط تعريف الملل بالشعور الشخصي، وأن المزيد من العمل مطلوب لتحليل الحالات الوظيفية بدقة في الحيوانات والآلات التي قد تعكس الحالة الوظيفية للملل لدى البشر.

في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا (MIT) آلة كيسمت، وهو نظام ذكاء اصطناعي المقصود منه أن يكون قادراً على القيام بالتفاعلات المعقدة التي تشبه التفاعلات الاجتماعية بين البشر.[١١٧] واستفادةً من البحوث المتعلقة بتعبيرات الوجه والصعوبات الاجتماعية التي نواجهها في حالات التوحد، كانت كيسمت في الأساس رأس آلي قادر على القيام بتعبيرات الوجه، وعلى التفاعل مع الناس.

لقد أدركت برزيال أهمية النوايا بالنسبة إلى الذكاء والسلوك الموجه ذاتياً، لهذا السّبب أعطت كيسمت ثلاثة محركات أساسية تجعلها تريد أن تتواصل اجتماعياً وتلعب وتستريح. إن محرك كيسمت للتواصل اجتماعياً يحفزها على البحث عن البشر المحيطين بها والتفاعل معهم. ويدفع كيسمت محركها للعب إلى البحث عن الألعاب والتفاعل معها. أما محركها للراحة فيحفزها للهدوء إذا كانت وحيدة، وللنوم . ويمكن القول إنّ كل محرك يحدد مجموعة من الاحتياجات تكون الآلة كيسمت مدفوعة لإشباعها. مثل جولديلوكس، التي لن تزدهر إلا إذا كانت تملك القدر «الصحيح» من كل من هذه الأشياء، وليس أكثر مما ينبغي ولا أقل مما ينبغي. وهذه الفكرة التي تتلخص في الحفاظ على القدر «الصحيح» هي ما يطلق عليها البيولوجيون «التوازن الحيوي الداخلي». إن كل الكائنات الحية تحاول أن تحافظ على أوضاعها الداخلية في منطقة مثالية. تعمل أجسامنا، على سبيل المثال، بجد

١١٧- بريزيل (٢٠٠٩). لمشاهدة كيسمت في أثناء العمل، انظر:
.https://www.youtube.com/watch?v=8KRZX5KL4fA

من أجل الحفاظ على درجة حرارتنا الأساسية ثابتة نوعا ما، وهو ما يمثل منطقة جولديلوكس من أجل سلامتنا. تنشأ الكارثة. إذا ارتفعت درجة حرارة جسمنا الأساسية أو انخفضت أكثر من اللازم. وعلى نحو مماثل، تمتلك آلة كيسمت قواعد تنظيمية متوائمة للحفاظ على التوازن وعلى القدر المناسب من التواصل الاجتماعي واللعب والراحة.

ويوضح النظر عن كثب إلى دافع آلة كيسمت للتواصل الاجتماعي كيفيّة حصول ذلك. لدينا جميعاً فرد من أقربائنا نحاول أن نتجنبه أثناء تناول وليمة ما في الأعياد والمناسبات السعيدة، أليس كذلك؟ عمةٌ من طبعها التدخل في كل شيء تقترب بطريقة أكثر من اللازم ولا تتوقف أبداً عن التحدث عن نفسها؟ وتريد أنت غريزياً الابتعاد، مستأذنا للقيام من على المائدة متعللاً بالذهاب إلى دورة المياه. وحين تواجه هذا النوع من العمّات المتطفلات، فإن كيسمت تفعل شيئاً مماثلاً. فهي تتجنب نظراتها في محاولة لكسر حالة التفاعل. في جوهر الأمر، أربكت العمّة المتطفلة الذكاء الاصطناعي، وجعلت وعاءه الاجتماعي يفيض. ومن ناحية أخرى، نحن نعرف كيف يمكن أن يكون الأمر حين نبقى داخل بيوتنا في أعماق الشتاء لأيام ولا أحد نتحدّث معه. نُصاب بحمى الأماكن المغلقة. قد تصبح في أمّس الحاجة لتُجري اتصالاً هاتفياً بعمتك! وهذا أقل ما ينبغي الإحساس به لتحقيق التواصل الاجتماعي. يبدو وكأن تحفيز كيسميت على التواصل الاجتماعي يزداد ليصل إلى مستويات عاجلة في هذه الحالات. فوعاء التواصل الاجتماعي

لديها فارغ، وهي تحاول جاهدة أن تلفت انتباه البشر الموجودين في الحجرة، عن طريق التعبير عن حاجتها للتواصل. لذلك، سواء كان من تفاعل أكثر أو تفاعل أقل، فإن الدافع لدى كيسمت يصبح أكثر كثافة حيث ينحرف مستوى التواصل الاجتماعي لديها عن منطقة القدر «الصحيح». وترتبط هذه التغييرات في كثافة الدافعية بحالات عاطفية مختلفة. إن «القدر الصحيح» من الدافعية يسبب لنا الراحة، والكثير منها يسبب التوتر، كما أن القليل منها يسبب الملل. إن قدرة الآلة كسميت على الاحتياج يؤدي إلى نشوء احتمالية أن تُصاب بالملل. ويحدد التطلع إلى إشباع رغبة الارتباط بالعالم الشروط التي تُنشّط داخل كسميت. إن حالة الملل هذه تدفع كسميت إلى استكشاف محيطها من أجل إيجاد الأشياء التي سوف تُرضي محركاتها الأساسية.

يأتي الأطفال إلى العالم ولديهم دافع لاستكشاف العالم من حولهم والتأثير فيه. وقد تبين أن هذا الدافع هو الأساس الهام للتنمية. فبغيابه لن يتحقق التعلم. بل نستطيع أن نقول إننا نصبح أذكياء من خلال استكشاف الأشياء من حولنا. وتماشياً مع المفهوم الذي يشير إلى أن الاستكشاف يمثل أساساً لـلتنمية البشرية، يقول آلان تورينج إنّ الطريقة لخلق ذكاء اصطناعي حقيقي هي محاكاة عقل الطفل.[١١٨] وقد لاحظ بيير يفيز أوديير أن النقطة المهمة في نصيحة تورينج أنه من

١١٨- تورنج (١٩٥٠). في هذا البحث يقدم تورنج «لعبة المحاكاة»، وفيها يجب على الشخص تحديد ما إذا كانت الاستجابات إلى المحادثة العادية تمثل إنسانًا آخر أم آلة. فيما يأتي الاقتباس الكامل: «بدلاً من محاولة إنتاج برنامج لمحاكاة عقل الشخص البالغ، لماذا لا نحاول عوضًا عن ذلك إنتاج برنامج يحاكي عقل الطفل؟» (الصفحة ٤٥٦).

الضروري أن يقوم باحثو الذكاء الاصطناعي بحل مشكلة لماذا يتعلم الإنسان الآلي، بدلاً من التفكير في كيف يتعلم. بعبارة أخرى، نحن بحاجة إلى إعطاء الإنسان الآلي الرغبة في استكشاف البيئة واستغلالها وهذا بدوره سوف يؤدي إلى ظهور الذكاء. وهو ما كان يفعله أودبير وزملاؤه: تصميم روبوتات ذات دوافع ذاتية توجهها نحو دراسة محيطها. ووضع هذه الروبوتات في مواقف غنية بفرص الاستكشاف والمناورة، ثم يقف بعيداً ويراقب كيف تصبح مؤهلة من خلال تفاعلها مع البيئة. كما وجد كذلك أنه عندما تكون في مواقف مألوفة للغاية لا توفر لها فرصاً جديدة للتفاعل والتعلم، تُصاب الروبوتات بالملل. مرة أخرى، نرى أن الملل ثمن تدفعه الروبوتات مثلنا إذا أرادوا أن يكونوا أذكياء. ومن هذا المنطلق، فإن علاقة قوية بين الملل والدوافع تحقق ارتباطاً لا ينفصم.

وقد أدرك جاك بيترات أن أنظمة الذكاء الاصطناعي لابد أن تكون لديها القدرة على الإحساس بالملل من خلال العمل مع باحثه الاصطناعي المشارك في الذكاء الاصطناعي، وهي من ابتكار بيترات ومساعده المتمكن في الوقت ذاته.[١١٩] فقد قرر بيترات في خطوة واضحة أن يدرس الذكاء الاصطناعي عن طريق ابتكار محلل للذكاء الاصطناعي. والآن، وبعد مرور ما يقرب من ثلاثين عاما، يُسهم هذا الابتكار الاصطناعي بثراء في مجهودات بيترات. ويستطيع بيترات، على سبيل المكافأة له، أن يلحظ الباحث الاصطناعي وهو يتحرك

١١٩- ٢١. بيترات (٢٠٠٩).

ويتفاعل، وأن يتعلم من أدائه. إن هدف بيترات هو أن يصنع في النهاية عالِماً اصطناعيا موجها ذاتياً بالكامل. ولتحقيق هذا الهدف أعطى بيترات مساعده الاصطناعي قدرات مراقبة الذات وتقييمها. ومن خلال تمتعه بالقدرة على ملاحظة الذات، يستطيع الباحث الاصطناعي أن يلاحظ ما يفعله وأن يتفهم لماذا يخفق أو ينجح في حل مشكلة ما. وفي ظل تمتعه بالقدرة على تقييم الذات، يستطيع الباحث الاصطناعي تحديد الأولويات الأسهل والأهم من المشكلات، وأن يقرر ما إذا كانت مشكلة ما تستحق أصلاً المحاولة لحلها، وأن يقرر أيضاً ما إذا كانت الحلول المقدمة مفيدة. ومن خلال الجمع بين هذه القدرات، يستطيع الباحث الاصطناعي أن ينسحب من الحلقات الحسابية غير المنتجة. إن الباحث الاصطناعي، مثله مثل همفري بوتر، لديه دوافع لتجنب تبديد موارده. ولذلك، يمكنك القول إنّه يحاول تجنب الملل.[١٢٠]

لكن المؤسف أن الباحث الاصطناعي، مثله في ذلك مثل الأطفال البؤساء الذين يتوسلون لآبائهم أن يخفّفوا الملل عنهم، فلا يمكنه القيام بأي شيء تجاه الملل غير التوقف والشكوى. فالباحث الاصطناعي يشير إلى الملل الخاص به ثم ينتظر أن يتدخل بيترات ويحل المشكلة. فقد زود تعلم متى ولماذا يُصاب الباحث الاصطناعي بالملل بيترات

١٢٠- لا يمكننا أن نقول أي شيء بشأن الحياة الواعية لنظام الذكاء الاصطناعي الممل. ربما لا يشعر كايا وكيسمت بأنهما يدركان الشعور بالملل، لكننا نزعم أنهما يجربان شيئًا ما يعمل بصورة مماثلة. أي أن، الملل كحالة تحفيزية يدفعنا إلى السعي وراء إشباع حاجتنا إلى المشاركة. وتعمل أنظمة الذكاء الاصطناعي التي ناقشناها هنا على تجربة الدافع نفسه.

برؤى نقدية تجاه هدفه في ابتكار أنظمة ذكاء اصطناعي أفضل. وربما يكون بمقدور الباحث الاصطناعي يوماً ما في النهاية أن يحل مشكلة الملل لديه من خلال الإبداع، وابتكار أدوات توفر الجهد في العمل مثل هيمفري.

من ناحية أخرى، تمتلك كيسميت آلية بدائية لتخفيف حدة الملل. إن مفتاح قدرة كيسمت على تخفيف حدة الملل هو شيء يُطلق عليه عنصر» «الإصابة بالمرض والتعب من نفس الشيء القديم» (التعود) وهو من مكونات برمجتها. ويُسبب هذا المكون تحولاً في «الانتباه» عند كيسميت عندما تكون عالقه في مواجهة الشيء القديم نفسه. مثل همفري والباحث الاصطناعي تعرف كيسمت متى تنسحب. يُطلق رودني بروكس، مدير معمل بريزيل، على هذا الأمر عنصر «النُصب التذكاري لستيفن سبيلبيرج» تشريفاً للروبوت الموجود في فيلم سبيلبيرج آي أيه (الذكاء الاصطناعي»، والذي جلس بلا حراك ولا إنتاج ينظر إلى تمثال طيلة ٢٠٠٠ عام. أراد كل من بروكس و بريزيل ضمان عدم ارتكاب كيسميت للخطأ نفسه، لذلك منحاها القدرة على أن تُصاب بالملل.

يمكن للملل أن يصيب الكائن حينما لا تتغير الأمور أبداً، وقد تم برمجة كيسميت للتفاعل مع ذلك. ولكن الملل أيضاً من الممكن أن يحدث عند النهاية القصوى من الجانب الآخر، حين تتغير الأمور بشكل مستمر. إن البيئة المتغيرة بشكل مستمر تمثل بالنسبة إلينا

فوضى وإزعاجا بصورة تمنعنا عن فهمها، وهو ما يدفعنا في النهاية إلى الانعزال عنها بسبب الملل.[١٢١] وقد مثّل ذلك أيضاً مشكلة بالنسبة إلى الباحثين في الذكاء الاصطناعي. وفي العمل الذي يستهدف تشريب وكلاء الذكاء الاصطناعي دافعية نحو الفضول، توصل الباحثون إلى أن وكيلهم -الذي كان يتعلم كيفية المرور عبر متاهة افتراضية - أصبح عالقًا في المتاهة عندما وضعوا شاشة تلفزيون افتراضية مع استمرارية تغيير المحتوى على المعروض على الحائط.[١٢٢] فقد كانت كل صورة جديدة على الشاشة تُعرض لأول مرة، مما أثار فضول الوكيل الاصطناعي. ومن الواضح أن التعلق عند نقطة ما لأجلٍ غير مسمى لن يساعد على التأقلم بالنسبة إلى البشر أو بالنسبة إلى الذكاء الاصطناعي، خاصة عندما يكون الهدف. اكتشاف كيفيّة حلّ المتاهة وتعلّمها. ومن المثير للاهتمام أنه قد تبين في الأعمال الحاسوبية الأخرى أن الملل كان بمثابة محرك أفضل للسلوك الاستكشافي أكثر من الفضول. وعندما ابتكر الباحثون نوعين مختلفين من وكلاء التعلم الاصطناعي، أحدهما يدفعه الملل والآخر يدفعه الفضول، كان ذلك المدفوع من خلال الملل هو الذي تعلم بصورة أفضل،[١٢٣] وهذا لا يعني أننا نقرّ بأن الفضول لا يدفع إلى الاستكشاف والتعلم. ولكن الوكيل المُصاب

١٢١- في الفصل السابع نتناول العلاقة بين الملل والمعنى بشكل متعمق، وفي الفصل الثامن نتعمق في استكشاف مفهوم الملل هذا في أقصى درجات الرتابة مقابل الضوضاء العشوائية، والتي نشأت من كتاب أورين كلاب عام ١٩٨٦ Overload and Boredom.

١٢٢- بوردا وآخرون (٢٠١٨).

١٢٣- يو وآخرون (٢٠١٨).

بالملل لن يكون في أسر تلفاز مع محتوى متغير باستمرار. وقد يصل إلى الملل في نهاية المطاف بسبب الضوضاء التي لا معنى لها، إلا أن ينتقل إلى حالة أخرى، بينما الآخر الذي يشعر بالفضول يظل ملتصقاً بصندوق الغباء.

يستطيع كل من الباحث الاصطناعي وكيسميت أن يشعرا بالملل وأن ينسحبا من الموقف. في كتابه المثير بعنوان «الانحدار: كتاب صغير يُعلمك متى تنسحب (ومتى تبقى) في موقفٍ ما» لتجنب الوقوع في مأزق يبدد الجهد المبذول.[١٢٤] وعلى عكس المقولة الشهيرة: «الفائزون لا ينسحبون أبدا، والمنسحبون لا يفوزون أبداً»، يلاحظ جودين أن الفائزين ينسحبون في جميع الأوقات، لكنهم يعرفون متى ينسحبون -قبل أن تتبدد مواردهم- وهي مهارة قيمة بالفعل. إن الملل — وهو الحافز للتغيير - حليفنا في هذا الصدد، وهو الذي يدفعنا نحو شيء جديد. إنه الشيء الذي افتقدته إلسي، وتوفّر لدى هيمفيري،

١٢٤- جودين (٢٠٠٧). هناك قاعدة بديهية تزعم أن «الفائزون لا يستسلموا أبدًا والمنسحبون لا يفوزون أبدًا» تُنسب إلى أسطورة كرة القدم الأمريكية فينس لومباردي، الرجل الذي سُمي كأس السوبر بول باسمه. كان تسجيل لومباردي رقمًا قياسيًا في التدريب مثيرًا للإعجاب، فلم يخسر في أي موسم على الإطلاق وحصد معدل فوز بنسبة ٩٠ بالمائة في ألعاب ما بعد الموسم. قد يبدو هذا المبدأ مصدر إلهام للاعبين وعشاق الرياضة، ولكن كما يقول جودين، من الواضح أن هناك ظروفًا يكون الانسحاب فيها منطقيًا. هناك قصة حديثة توضح هذه النقطة. كان هناك زوجان يبحران من نيوزيلندا إلى أستراليا كجزء من خطتهما لمدة عشر سنوات للإبحار حول العالم، وجدا أنفسهما وسط بحر هائج. تعطلت الدفة وسقط قاربهم مرتين وانقلب مرة واحدة في مواجهة أمواج وصفها الاثنان بأنها «بحجم المباني». لقد تركا السفينة بعد تفعيل إشارة الطوارئ الخاصة بهما وتم إنقاذهما من قِبل سفينة نقل حاويات. من الواضح أن الالتزام بخطتهما للإبحار إلى أستراليا كاد أن ينهي حياتهما (http://www.abc.net.au/news/30-03-2017/yacht-abandonded-after-rescue-recovered-off-eden/8402048).

وهو ما تحصل الآلات الذكية عليه في الوقت الحالي. ولا ينبغي لنا أن نكون متعجلين في طلب حياة دون ملل- فقط اسأل الشخص وسادة الدبابيس المستخدمة في استعراضات السيرك ماذا يحدث عندما لا يكون بمقدورك أن تعاني من الألم.

إن الألم من أي نوع، العاطفي أو البدني، يبدو سيئاً؛ ونحن لا نحب الشعور بالألم، ونريد التخلص منه في أسرع وقت، وفي أقرب فرصة. الأمر نفسه بالنسبة إلى الملل. فرسالة الملل الأكثر إلحاحاً هي التخلص من هذا الشعور المروع. والواقع أنه من الجيد أن نصنع تغييراً، فعدم الانشغال ذهنياً بأي شيء ليس مفيداً لأي شخص. والسؤال الأكثر أهمية هو: ماذا ينبغي أن نفعل؟ ولا يستطيع الملل أن يجيب عن هذا السؤال بصورة مباشرة. ربما ينبغي علينا أن نُضاعف جهودنا المبذولة على المهمة التي بين أيدينا حتى نتمكّن من الانشغال بها . وربما ينبغي علينا أن نُجرّب أنفسنا في عمل شيء آخر، وإذا كان الأمر كذلك، فما هذا الشيء؟ ولزيادة تعقد مأزقنا، يبدو الملل سيئاً إلى الحد الذي يدفعنا إلى الإمساك بأسرع المسكّنات تلطيفا وأسهلها وأكثرها، والتي قد لا تكون الأفضل لنا على المدى الطويل. ولسماع الرسالة الأكثر عمقاً والتي تكون في الخلفية ومفادها: «تخلص من هذا الإحساس الفظيع»، وحتى تكون الدافع إلى العمل، يجب أن نضع في اعتبارنا أسباب الملل التي ناقشناها في الفصل السابق. الأمر نفسه مع الآلام البدنية؛ فلن يتسنى لنا إلا أن نستجيب بطريقة فعالة حقيقية عندما

نفهم السبب. وإلا، صرنا بؤساء نجرب احتمالا تلو الآخر، معتقدين أننا وجدنا الحل الذي قد يكون حلاً مؤقتاً.

وعلى أعمق مستوياته، يوحي لنا الملل بأننا نهدر قدراتنا ولا ننخرط في العالم بطريقة تحقق تدفقنا، أو كما قال روبرت وايت، بطريقة تُشبع حاجتنا إلى التعبير عن كفاءتنا وتطويرها.[١٢٥] وهكذا، عندما نشعر بالملل، فإن الرسالة التي ينبغي أن تصلنا ليست فقط الشعور الممقت بالرغبة في الذهاب بعيدا بسرعة، ولكن إيجاد طريقة للتفاعل مع العالم بصورة تجعلك أكثر انشغالاً وارتباطاً به، طريقة تجعلك تُعبر عن رغباتك وقدراتك. ولكي تكون دعوة الملل إلى العمل فعّالة لابد أن نتذكر أنه تحت الحافز السطحي للتغيير، فإن الملل هو في النهاية الدافع إلى التعبير عن أنفسنا وهي في حالة تدفق وتحكم في الاختيارات التي نقوم بها. وفي أفضل حالاته، لا يسمح لنا الملل بالراحة حتى نحقق حالة التدفق، ونكتشف رغباتنا، ونبدأ تفاعلات ارتباطية مع العالم المحيط بنا.

ولكن هذا الأمر يتميّز بصعوبة بالغة. ففي لحظة الإحساس بالملل يمكننا أن نشعر كما لو كنا فقدنا السيطرة، وأن أقصى ما يمكننا فعله هو الشكوى. ومع ذلك، فإن ما نحتاج إليه في هذه اللحظات بكل دقة هو إعادة اكتشاف تدفقنا بدلاً من التعامل مع أنفسنا كوعاء يحتاج إلى الملء، أو الإثارة، أو الملاطفة. إن تحقيق التدفق والارتباط بالعالم من حولنا شيء نحن بحاجة إلى العمل من أجل تحقيقه. ويجب أن نتخذ

١٢٥- وايت (١٩٥٩).

خطوات يومية من أجل تعزيز التدفق لدينا ولدى المحيطين بنا. لذلك، يجب أن نكون منتبهين وعلى استعداد، لأن القوى التي تحبط تدفقنا يمكن أن تتغير مع مرور الوقت. إن أسباب الملل تظهر في صور متباينة في كل مرحلة من مراحل الحياة.

الفصل الرابع

عبر صفحات الحياة

كان من المفترض أن يندهش موظف أمن المتجر إذا لم تكن المرة الثالثة هذا الشهر التي حدث فيها ذلك. ها هي مرة أخرى، جالسة في مكتب مدير المتجر، بائسة ومتقزمة. لم تكن الأشياء التي كانت تسرقها من الرّفوف ذات فائدة منطقية لتبرر ما تفعله. كانت ذات مرة مضخة ثدي، وملابس أطفال، وهي من الواضح أنها ليست حاملاً ومن غير المرجح أن تكون كذلك في أي وقت قريب. هذه المرة سرقت زوجين من الأحذية بمقاسين على الأقل أكبر من مقاس قدمها. كان موظف الأمن يتوقع سرقات عشوائية من مراهقين، وهذا هو المعتاد بصورة طبيعية. فالأطفال لديهم الكثير من الوقت ولا شيء لكي يستغلوا هذا الوقت فيه. لكن جوون كانت تبلغ من العمر ٧٦ عاماً وهي جدة كبيرة.

«أجيبي عن سؤال واحد لي، جوون؟» كثير من الحوادث تسببت في أن يخاطبون باسمهم الأول (دلالة على انخفاض الاحترام). «لماذا تفعلين ذلك؟»

نظرت السيدة المتقاعدة وقد ارتسم على وجهها تعبير يجمع بين الاشمئزاز والملل.

«هل تعرف كيف قد يبدو الأمر عندما تصير كبيراً في السن؟ أشعر بالملل. لا شيء أقوم به. هذا كل ما في الأمر.»

حدثته نفسه قائلةً: ها أنتِ ذي تعانين مما يعاني منه المراهقون الذين يسرقون قطع الحلوى.[١٢٦] كانت رغبتها في السرقة ناشئة عن الحاجة إلى القيام بعمل شيء ما.

المراهقون وكذلك البالغون من العمر سبعين عاما يشعرون بالقلق العميق عندما يكون لديهم الكثير من الوقت وليس هناك شيء يشغلهم. نحن لم نُصّمم لكي نتجول لساعات طويلة في أرجاء المراكز التجارية عندما تنتهي أوقات المدرسة. كما أننا لم نُصّمم بحيث نجلس في المنزل ونشاهد عروض الألعاب والمسلسلات طوال اليوم لكي نملأ سنوات التقاعد خاصتنا. إن الملل في كافة مراحل الحياة من المهد إلى اللحد يعطينا إشارة إلى أننا نحتاج إلى شيء آخر.

وحتى الآن تمّت دراسة الملل من زوايا ضيقة في ضوء المرحلة العمرية. وكانت الفئة العمرية الأكثر شيوعا على الإطلاق في الدراسات هي من عمر ١٧ وحتى ٢٢ عاما لطلاب الجامعات في جميع أنحاء العالم حيث يتم إجراء معظم هذه البحوث.[١٢٧] وينخفض الميل إلى الملل في هذه الفئة العمرية ارتباطا بتقدم العمر. ولكن هل يعني هذا أن هناك مسيرة ثابتة نحو تعرض أقل للملل كلما تقدمنا في السن أم

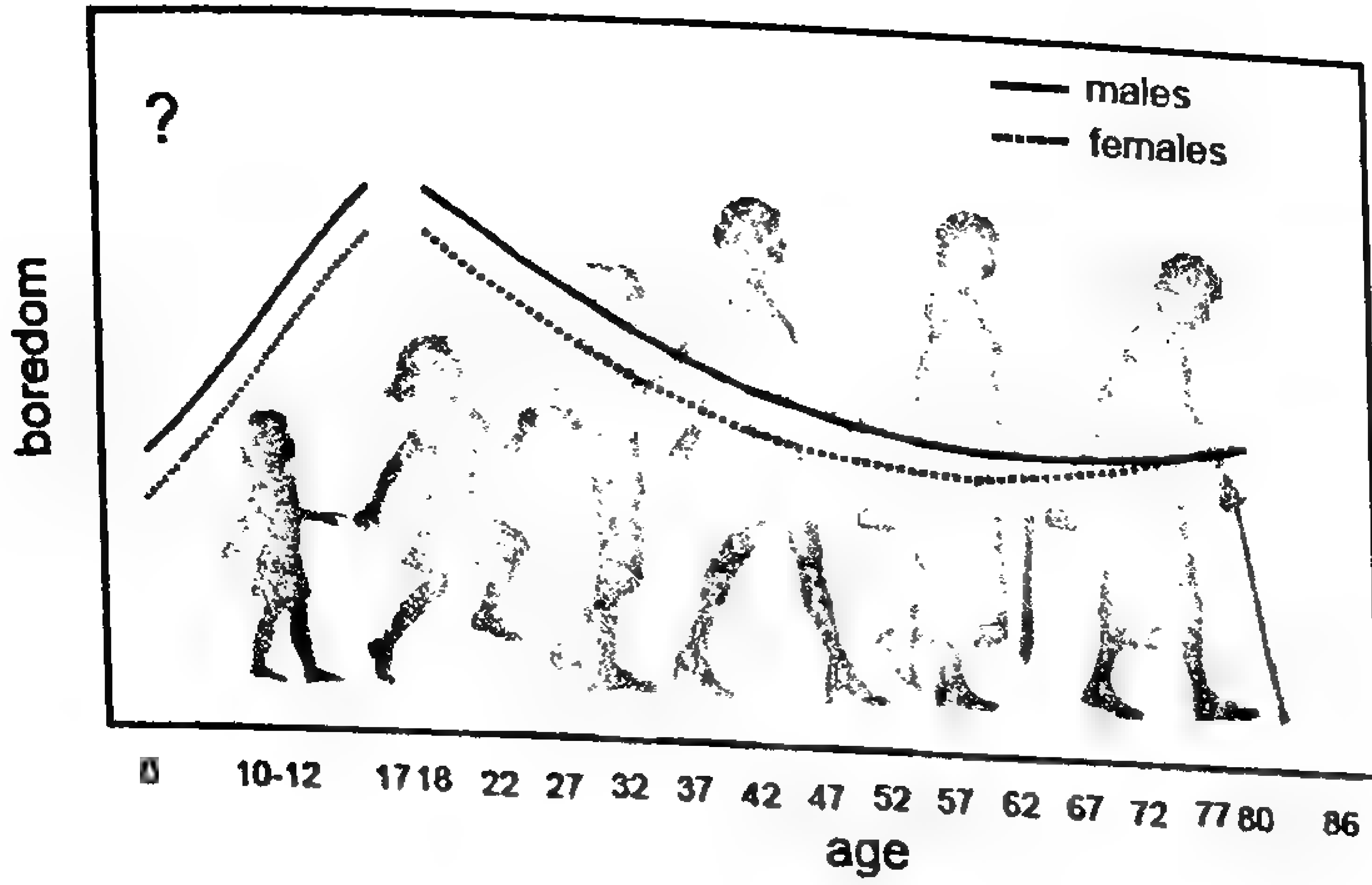
١٢٦- هذا تكييف خيالي لحالة حقيقية كتبت عنها جريدة تليغراف في ٢٨ يناير ٢٠١٤، «جدة تبلغ من العمر ٧٦ عامًا، تسرق السلع من أحد المتاجر لأنها كانت «تشعر بالملل من كونها عجوزًا».
http://www.telegraph.co.uk/news/uknews/law-and-order/10601150/Great-grandmother-76-shoplifted-because-she-was-bored-of-being-old.html

١٢٧- هذه هي مشكلة العلم المشار إليه بالاختصار WEIRD (هاينريك وآخرون، ٢٠١٠)، وهو علم يتضمن عينة فريدة من الموضوعات التي تخص الغربيين والمثقفين والصناعيين والأثرياء والديمقراطيين. ما مدى ثقتنا في تعميم النتائج التي توصلنا إليها عندما تكون العينات التي نختبرها محددة بدقة شديدة هكذا؟

أن هناك ارتفاعات وانخفاضات في نسبة الملل؟ هل هناك مؤشرات تظهر في وقت مبكر من الحياة يمكن أن تخبرنا من منّا سوف يتعرض للملل أكثر أو أقل؟ وهل أسباب الملل في مراحل العمر المتقدمة هي الأسباب نفسها التي تؤدي إلى حدوثه في مراحل الحياة المبكرة؟

واحدة من الدراسات الأولى التي تقول أي شيء عن الملل في ضوء المرحلة العمرية كانت في الواقع أكثر اهتماما بأحد أضداد الملل، وهو الفضول. قام ليونارد جيامبرا وزملاؤه من المعهد الوطني للشيخوخة في بالتيمور بدراسة الفضول والبحث عن الأحاسيس عبر مراحل الحياة المختلفة. ونتيجة منطقية لهذه التجارب، نظرت مجموعته أيضا في الميل نحو الشعور بالملل.[١٢٨] وقد وجدوا، مثلما فعلنا وفعل الكثيرون، أن مستويات الشعور بالملل تنخفض في السنوات المتأخرة لمرحلة المراهقة، والسنوات المبكرة من مرحلة بلوغ سن الرشد. ولكنهم ذهبوا إلى ما هو أبعد من مرحلة عمر العشرينيات المبكرة وراقبوا انخفاضا مستمرا لمستويات الملل في مرحلة عمر الخمسينات (الشكل ٤-١). أما مستويات الملل فيما بعد سن الستين، فقد بدأت رغم ذلك في الارتفاع التدريجي مرة أخرى، خاصة لدى النساء.

١٢٨- جيامبرا وآخرون (١٩٩٢).



الشكل ٤-١. تم إنشاء هذا الرسم البياني باستخدام بيانات من دراسة أجريت في ١٩٩٢ بواسطة جيامبرا وزملائه، وباستخدام عدد من الدراسات القصيرة يتراوح عمر العينات فيها بين ١٠ و١٢ عاما إلى١٧ عاما. تعرض بيانات جيامبرا علاقة تربيعية بين العمر والملل بحيث ينخفض الملل لدى مرحلة المراهقين المتأخّرة قبل أن يرتفع بشكل غير ملحوظة بعد بداية الستين من العمر (من ٦٠ حتى ٦٥ عاما). إن ارتفاع مستويات الملل في الفترة العمرية من ١٠ - ١٧ عاما، وانخفاضه في السنوات المتأخرة للمراهقة لهو أمر مدروس جيداً ـ لكن المعرفة به في المراحل المتأخرة من الحياة ليست بالقدر الكافي. ونحن لا نعرف شيئاً عن الملل في الفئة العمرية قبل ١٠ أعوام (المنطقة الرمادية مع علامة استفهام).

وهذه العلاقة المتغيرة بين الميل إلى الملل (العُرضة للإصابة بالملل) وبين المرحلة العمرية تدعونا إلى طرح سؤال رائع: هل يتغير الملل عبر مراحل الحياة المختلفة لأسباب خاصة؟ نلاحظ أن الانخفاض في التعرض للملل في السنوات المتأخرة من المراهقة وفي أوائل العشرينيات من العمر يتوازى مع المراحل الأخيرة من التطور العصبي. قد يكون هذا أحد التفسيرات للتغيرات الملحوظة في حدوث الملل. بعبارة أخرى، عندما تعمل قشرة الفص الجبهي بالكامل، فإن الاستعداد والميل للشعور بالملل ينخفض. أما الارتفاع

الدقيق في مستويات الملل في الطرف الآخر من المراحل العمرية فيمكن أن يكون مرتبطاً أيضاً بقشرة الفص الجبهي - وهذه المرة بسبب الانخفاض في مستوى نشاط وظيفتها في منطقة الدماغ والذي يصاحب التقدم في العُمر بشكل طبيعي.

من المرجح أن الظروف أيضاً تفسر العلاقة بين العمر والعُرضة للملل. ففي الوقت الذي تصل فيه بالتحديد قشرة الفص الأمامي للمخ إلى النضج الكامل، تُضفي معظم الدول على مواطنيها مجموعة من الحقوق، والمسؤوليات، والحريات.[١٢٩] فالقدرة على القيادة، والتصويت، والانضمام إلى الجيش، وشرب المشروبات الروحية، كلها تشير إلى تغيير في بيئتنا الخاصة، وفي القدرة على التفاعل مع هذه البيئة التي تعطي شعوراً أكبر بالتدفق وتترك مساحة أقل للملل. تتوفّر ببساطة فرصة أكبر لتقرير مصير الفرد بيده والتحكم الذاتي، أي أشياء كثيرة يمكن فعلها لتفادي الملل والحد منه. ولكن ماذا عن متوسط العمر؟ هنا، تنحدر مجموعة من المسؤوليات والتي يمكن أن تُبعد تجربة الملل بالنسبة إلى أغلب الناس. مع وجود المهنة، والأزواج، والأطفال والرهون العقارية، تتواجد ببساطة فرصة أقل للإحساس بالملل في مرحلة عقود منتصف العمر. ثم يجلب التقاعد معه التحرر

١٢٩- يُعرف هذا باسم سن الرشد، وهو افتراض قانوني في مقابل واقع بيولوجي أو نفسي. يصف سن الرشد المرحلة التي يقرر المجتمع عندها أن القاصرين أصبحوا بالغين ولهم حقوق ويتحملون مسؤوليات معينة، مثل، https://en.wikipedia.org/wiki/Age_of_majority. انظر أيضًا https://en.wikipedia.org/wiki/Age_of_consent الموافقة على الاختلافات في سن التمييز، مرة أخرى، مع تسليط الضوء على الفارق بين المعالم البيولوجية والقانونية البارزة.

من العديد من هذه المسؤوليات. ولكن إذا كانت البيئة التي تحيط بنا أو حدودنا البدنية والعقلية لا تسمح بالاستخدام الكامل لقدراتنا، فإننا نخاطر بأن نصبح مفصولين عن العالم ومعزولين (الفصل ٦)، مما قد يجعل مستوى الملل يرتفع مرة أخرى.

وعندما يتعلق الأمر بشرح المستويات المتغيرة للتعرض للملل عبر مراحل العمر فإن ما يتوفّر لدينا هو التأمل، إذ يوجد قليل من الأبحاث حول هذا الموضوع، وهو أمر مدهش بعض الشيء لأن الملاحظات غير الرسمية حول العمر والملل موجودة منذ وقت طويل. ونحن ببساطة لا نعرف على وجه التأكيد أي نوع من العوامل البيولوجية أو الاجتماعية تؤثر بشكل متفاوت على مستويات الملل عبر نطاق العمر. هناك بعض الأبحاث التي تبحث في تأثير العوامل الاجتماعية عند الشباب المراهقين مع تركيز خاص على ظروف معينة (مثل أوضاع التعليم) أو على النواحي الديموغرافية المتعلقة بالسكان (مثل الأوضاع في الريف مقابل المدن).

ولكن هذا ما هو متوفّر عنها، ولا يمس أي من هذا الاختلافات الثقافية الواسعة. هل تعني الاختلافات الصارخة بين الفردية في الغرب والعقيدة الجمعية في الشرق أن الملل يظهر بشكل متباين عبر نطاق العمر؟ وحتى الاختلافات الأكثر دقة للثقافة بين الولايات المتحدة وكندا على سبيل المثال، قد تؤثر في كيفية ملاحظتنا للملل واستجابتنا له. ومن الواضح أن لدينا الكثير من العمل الذي يتعين علينا أن نقوم به.

«أشعر بالملل!»

يعرف كل الآباء جيدا من خلال القصص والحكي تجربة مناشدة الأطفال لهم للتخلص من الضجر الذي قد يصيبهم. ويتجاهل معظمنا ببساطة الملل لدى الأطفال معتبرين إيّاه فشلا ناجما عنهم. وفي ظل وصفنا للملل، فإن تجاهله ووصفه بأنه أمر تافه واقتراح طرق عديدة لعلاج الملل يجعلنا بوضوح نفقد جوهر المسألة- إن الملل لا ينشأ من عدم وجود أشياء للقيام بها، أو نتيجة انخفاض الدافعية للانشغال بشيء ما، بل إنه ينشأ من عكس هذه الأشياء. يعرف الأطفال المصابون بالملل أن أشياء عديدة يمكنهم القيام بها في هذا العالم، ويريدون بشكل واضح شيئاً يُشبع رغباتهم ويسبب لهم الرضا. لكن ما يصارعونه هو الجزء الخاص بـ «كيف» من هذه المعادلة. والحقيقة أن مطالبتهم لنا بالقيام بحل هذا الجزء من المعادلة تعكس ببساطة حقيقة ما يحيط بهم. نحن الآباء والأمهات نتحكم في أجزاء كثيرة من العالم الذي يعيشون فيه، إذن لماذا لا نتحكم لهم في هذا الجزء أيضاً من العالم الذي نعيش فيه؟ للأسف، قد يكون لدينا استعداد مسبق لعدم الاكتراث بهم عندما يُصابون بالملل. وقد تبين أن هذا الأوكسيتوسين- هرمون الترابط- يتسبب في زيادة التعاطف مع الأطفال الذين يكون فقط عندما

نعتقد أن بكاءهم يُشير إلى أنهم مرضى. أما عندما نعزو صراخهم إلى الملل، فإن مستوى الأوكسيتوسين يبقى صامتا ولا نتحرك.[١٣٠] لذلك، يتمّ ترك الأطفال الذين يحسّون بالملل لكي يتصوروا بأنفسهم الأشياء بطريقتهم الخاصة، الأمر الذي من الممكن أن يكون أفضل للجميع على المدى البعيد.[١٣١]

وقد تم التغاضي عن الملل الذي يصيب الأطفال، والذي يتجاهله الآباء عادة، في عالم البحوث. إن فهم الملل في الطفولة، وعبر النطاق الكامل للمراحل العمرية المختلفة تعوقه قيود التصميم التي تواجهها جميع الدراسات المعنية بالتغيرات التي تحدث عبر العمر. فالحالة المثالية لإجراء الدراسات الطولية تتم من خلال بحث الملل لدى الأفراد في سنوات ما قبل المدرسة وتتبعهم حتى نهاية حياتهم، ولكن حتى محاولة التركيز على فترة ممتدة من خمس إلى عشر سنوات هي مسألة تشكّل تحديًا. وفي ضوء هذا التحدي، فإن الخيار المتروك لنا هو ما يشار إليه بالدراسات التقاطعية وتتضمن عملية استكشاف الملل لدى مجموعات مختلفة من الأفراد من ذوي الأعمار التي تقع في نطاق اهتمام الدراسة.

وتُشكّل دراسة الملل لدى الأطفال صغار العمر تحديات أخرى. فعندما يقول الأطفال ذوو الـ ٤ سنوات أنهم يحُسّون بالملل، فهل هم يستخدمون الكلمة بالطريقة نفسها التي نعبر بها نحن عن الملل؟

١٣٠- رايم وآخرون (٢٠١٤).
١٣١- فيليبس (١٩٩٤).

وبعيداً عن قضية التعريف هذه، فإنه حتى استخدام كلمة الملل قد يُنظَر إليه باعتباره من المحرمات في سياقات القاعات الدراسية حيث يقضي الأطفال معظم أوقاتهم. ومهما كانت التحديات التي تفرض نفسها، تبقى النتيجة هي أنه لم يتم القيام بالكثير من أجل فهم الملل لدى أي فرد من الفئة العمرية تحت ١٠ أعوام. سأل الباحثون في واحدة من الدراسات الأطفال في الصف الثالث والصف الرابع الابتدائي عن تجربتهم في الملل وربطوا استجاباتهم بقدراتهم في الحساب والقراءة. حيث تم ربط الملل بالتحصيل الدراسي، ولكنه ارتبط بشكل أقوى بالقراءة.[١٣٢] وقد وجدوا أن الأطفال الذين يتمتعون بمهارات قراءة أفضل لديهم مستويات منخفضة من الملل. فالقراءة تتطلب الخيال من أجل تحويل الكلمات إلى صور، وتحويل الحوار إلى لكنات متوهمة، وتحويل المشاهد إلى أحداث ذهنية ديناميكية. تعكس مهارات القراءة الأفضل إذاً مستويات أعلى من الخيال، وهو ما يعكس بدوره انشغالاً أقوى بالمادة المتاحة. ونحن نزعم أن الارتباط الفعّال في كل ما تقوم به من أعمال هام من أجل تجنب الملل وتفاديه. إنّ الصّفين الدّراسيّين الثالث والرابع يمثلان علامة على انتقال هام من مرحلة تعلم القراءة إلى مرحلة القراءة للتعلم. فإذا واجه الأطفال صعوبة في القراءة، فإن الأمر يزداد صعوبة بالنسبة إليهم للارتباط والانشغال بنشاطات الفصل الدراسي.[١٣٣] ولسوء الحظ، تمثل مثل هذه الدراسات لقطة في المدى

١٣٢- لير وتودمان (٢٠٠٩).
١٣٣- فوجلمان (١٩٧٦). استخدمت هذه الدراسة بيانات من دراسة وطنية لنمو الأطفال. ادعى أولياء أمور الأطفال الذين يشعرون بالملل أن قلة أنشطتهم الترفيهية لم يكن بسبب الافتقار إلى الخيارات. مثل دراسة لير وتودمان، ارتبطت المستويات العالية للشعور بالملل بضعف الأداء في

الزمني للعمر، فهي (أي هذه الدراسات) لا تخبرنا عن العوامل التي قد تفسّر تغير مستويات الملل مع تقدم العمر.

وقد تم اقتران الملل بالبحث المتزايد عن الأحاسيس وتقبل المخاطرة عند البالغين. وتذهب ماري راسو وباحثون آخرون من جامعة جورجيا إلى وجود زيادة متواضعة في البحث عن الأحاسيس بداية من عمر ٧ وتستمر إلى مرحلة المراهقة المبكرة.[١٣٤] ومع اقتران هذا بحدود تقرير المصير، من المحتمل أن يكون وصفة للمستويات المتصاعدة من الملل. فمن ناحية، يريد الأطفال أن يبحثوا ويمروا بتجربة أحاسيس جديدة. ومن ناحية أخرى، لا تقتصر قدرتهم على تقرير مصيرهم على اختيار ما يريدون فعله، وإنّما تتخطّاها نحو تنفيذ الأهداف المرجوة لديهم بدقة، وهو أمر محدود أولاً بـقدراتهم الذهنية والبدنية التي لا تزال في طور النمو، وثانيا، بالقيود الخارجية التي يفرضها عليهم الآباء والمجتمع.[١٣٥] ليصبح هذا الصدام بين القدرات والقيود التي يفرضها العالم أكثر وضوحاً مع انتقالنا من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة.

المدرسة وانخفاض الحالة الاجتماعية والاقتصادية.

١٣٤- روسو وآخرون (١٩٩١، ١٩٩٣).

١٣٥- أبرزت تجربة طبيعية حديثة في نيوزيلندا كيف يمكن أن يؤثر فرض القيود (أو إلغائها) في سلوك الأطفال. ألغت إحدى المدارس قواعد الملعب الصارمة السابقة (مثل عدم ركوب السكوتر في الملعب). توصل المعلمون إلى أنه بفضل اللعب دون قيود، زادت مستويات الخيال والتعلم مع انخفاض حالات التنمر. قد يؤدي إلغاء القواعد واللوائح في الملعب أيضًا إلى قطع شوط طويل نحو القضاء على الملل.

(http://nationalpost.com/news/when-one-new-zealand-school-tossed-its-play-ground-rules-and-let-students-risk-injury-the-results-surprised).

المد المرتفع

على جزيرة بافين الشمالية، يرافق أطفال الإسكيمو في عمر ١١ و ١٢ عامًا آباءهم في البرية لصقل مهارات الصيد لديهم. وتشارك الفتيات في العديد من الثقافات في طقوس مرتبطة بالتغيرات البيولوجية الملحوظة التي ترتبط غالبا ببدء تجربة الدورة الشهرية لديهن. يقفز الأولاد في سن السابعة أو الثامنة في جزيرة فانواتو من برج يبلغ ارتفاعه ثلاثين مترًا مع تقييد أقدامهم بفرع من فروع الكروم للاحتفال بالانتقال إلى مرحلة البلوغ. والقاسم المشترك بين كل هذه التقاليد هو التحول الثقافي المعرّف من الطفولة إلى سنوات المراهقة، والذي يكون غالباً في وقت تبدأ فيه العديد من قدراتنا الذهنية الأكثر تطوراً في العمل.[١٣٦] وقد يمثل هذا التحول أيضا نقطة أساسية في التعبير عن الملل عبر المدى الزمني للعمر.

ويبدو الأمر وكأنه نكتة قاسية: فكلما أصبحنا أكثر قدرة على التأثير على العالم المحيط بنا، أصبحنا أكثر انفتاحاً وتعرضاً للملل. وينبع هذا من تأكيدنا على أن الملل ينشأ من إخفاق محاولاتنا في الانشغال والارتباط بالعالم بينما تتمدد قدرتنا على الارتباط بالعالم مع تطور

١٣٦- ستاينبرج (٢٠٠٥)؛ بياجيه (١٩٩٩).

مهارات ذهنية جديدة، وكذلك الحال مع احتمال اكتشاف قدراتنا غير مستخدمة بالقدر الكافي. ويصدق هذا بصورة خاصة إذا لم يوفر لنا العالم مجموعة كاملة من الخيارات للعمل، وهو أمر ينطبق على معظم المراهقين، الذين يواجهون إما القيود المفروضة على سلوكياتهم المحتملة أو توفّر الوقت لديهم مع عدم وجود شيء يقومون به، وفي كلتا الحالتين ينشأ الملل عقب ذلك.

وتلتصق العديد من الطقوس التي ذكرت للتو بالانتقال البيولوجي إلى مرحلة المراهقة أكثر من أي مرحلة من مراحل العمر الزمني. ومع اندفاع الهرمونات وحضور الكثافة العاطفية المتصاعدة تأتي القدرات الذهنية التي يتم اكتشافها.[١٣٧] وبذلك يكون المراهق الصغير الجديد على أعتاب ليس فقط زيادة حدة المشاعر وتعقيدها، بل كذلك تحسين القدرة على التفكير المجرد، وحل المشكلات المعقدة، والتفكير العقلاني خلال مواجهة التحديات بطريقة منطقية. وهذا ما يجعل المراهقين على ما هم عليه، منفعلين عاطفياً، مزدهرين ذهنياً، وفي حالة غضب أثناء الجدال معهم.

ومع ذلك، فإن التطورات في المشاعر والإدراك لدى المراهقين لا تتبع المسار نفسه. فمن جهة، تتعرض الشبكات العاطفية في الدماغ لتغيرات سريعة نتيجة تدفّق الهرمونات، بينما من جهة أخرى، يبدأ نظام الإدراك العقلاني في التحرك التدريجي نحو القدرة الكاملة لدى

---

١٣٧ - كانت آخر مراحل النمو لبياجيه (١٩٩٩) هي مرحلة العمليات الشكلية المجردة، التي تتميز بقدرة متزايدة على التفكير المجرد وحل المشكلات والتفكير المنطقي.

البالغين خلال عقد مكون من عشر سنوات من المراهقة وأكثر من ذلك.[١٣٨] وكما قال رونالد دال، الباحث في جامعة بيتسبرج، هذا أشبه «ببدء تشغيل محرك السيارة بواسطة سائق غير ماهر خلف المقود.»[١٣٩] واقترح آخرون أن هذين النظامين، مع ملفات التعريف الخاصة بتطورهما ووظائفهما المتميزة يتعارضان مع بعضها بعضا في نوع من الشد والدفع بين العاطفة والعقل.[١٤٠]

ويعني هذا النموذج ضمناً أن زيادة الحساسية للمكافأة والمشاعر الجياشة، مقترنة بقدرة نامية ولكنها غير مكتملة للتعامل مع هذه المشاعر تقع في صميم مستويات الملل المتزايدة على مدى سنوات المراهقة. وقد يُحدث كل هذا أيضا تكثيف البحث عن الأحاسيس. ويتطلب تطوير المهارات الذهنية مخرجاً، وقد يدفع هذا المحرك المراهقين نحو الفضول والبحث عن المعلومات، فضلاً عن البحث عن الإثارة من خلال تجربة أشياء جديدة.

هذه متاهة معقدة من الظروف يجب على المراهقين أن يمروا بها. إنهم يتمتعون بدافعية قوية للتعبير عن أنفسهم واستكشاف العالم، غير قادرين على السيطرة والتحكم بعقلانية في عواطفهم الحادة، وباستمرار في حالة من التشدد والتعنت مع البالغين الذين لديهم قواعدهم وحدودهم. يجب على المراهقين الذهاب إلى المدارس

١٣٨- ستاينبرج (٢٠٠٥).

١٣٩- داهل (٢٠٠١، ٢٠٠٤). توجد العبارة المقتبسة — هي عنوان فرعي في الواقع — في الصفحة ١٧ من مقالة عام ٢٠٠٤.

١٤٠- ١٥. هاردن وتاكر دروب (٢٠١١).

والالتزام بجداول زمنية محددة لهم. كما يقوم الآباء بتحديد معظم الأنشطة الخارجة عن المنهج الدراسي وتقييد الوقت مع الأصدقاء والوقت المنقضي على الشاشات، وما إلى ذلك. وتعمل هذه القيود على مواجهة رغبة قوية لدى المراهقين، الرغبة في تحقيق الاستقلال الذاتي أو تقرير المصير.[١٤١] ومن المؤكد أنه في إحدى الدراسات التي أُجريت على طلاب الجامعات، كان المصطلح الأكثر شيوعاً الذي أُستخدم في وصف تجربة الملل هو مصطلح «القلق»، وربما تولد عن الرغبة في الخروج عن القيود التي تفرضها بيئة التعلم.[١٤٢]

إن الجانب الآخر الذي يواجه مثل هذا القيد هو الحصول على وقت أطول مما ينبغي دون عمل شيء على الإطلاق، ويمثل هذا مرتعاً آخر للملل. وطبقاً لبعض التقديرات، يمثّل حوالي ٤٠٪ من وقت المراهقين وقت فراغ.[١٤٣] ويُعد ما يطلق عليه وقت فراغ بالنسبة إلى عديد المراهقين مصدر ملل.[١٤٤] إن المراهقين الذين يتوفر لهم الوقت الكافي، والمستويات المرتفعة من البحث عن الأحاسيس، وعدد قليل من المنافذ التي من المرجح أن تُسبب لهم الرضى، لا يستفيدون إلى

١٤١- سبيث وآخرون (٢٠١٥).

١٤٢- هاريس (٢٠٠٠). عند وصف حالة الملل، أفادت التقارير أن القلق يشغل نسبة ٢٦ بالمائة من الوقت وشرود الذهن يشغل ٢٢ بالمائة من الوقت. كما ناقشنا في موضع آخر، يشير الرابط المشترك بين الملل والأرق إلى أنه يتم الشعور به بشكل شخصي كتجربة عالية الإثارة (دانكرت وآخرون، ٢٠١٨أ، ب؛ انظر أيضًا ميريفيلد ودانكرت، ٢٠١٤). في بيئة التعلم، قد يكون الملل أيضًا نوعًا من الاحتجاج. بالنسبة إلى المراهقين، فإن المعارضة المتعمدة لما هو متاح تكون بمنزلة تأكيد على استقلالهم وقد تفوق الحاجة إلى الانخراط ذهنيًا. ومن ثمّ، يصبح الشعور بالملل وسيلة لرفض عالم البالغين.

١٤٣- كالدويل وآخرون (١٩٩٢).

١٤٤- هالر وآخرون (٢٠١٣).

حد كبير من مهاراتهم وهم عرضة للإحساس بالملل.[١٤٥]

وتقدم دراسة حديثة للشباب في جنوب أفريقيا مثالا جيدا على ذلك؛ فالشباب الذين لديهم المزيد من وقت الفراغ انخرطوا في مستويات أعلى من النشاط الجنسي.[١٤٦] وقد أدى الملل دورًا رئيسيًا في ذلك. وبشكل عام، فإن الشباب في هذه الدراسة الذين لديهم مستويات أدنى من العمل أو الوظيفة، وذوي حالة اجتماعية اقتصادية أقل، ووقت فراغ أكثر كانت لديهم أيضاً مستويات أعلى من الملل والقلق. كانت هذه الدراسة واحدة من الدراسات القليلة التي يمكن وصفها بالدراسات الطوليّة، حيث تابعت المراهقين لمدة عامين أثناء فترة المدرسة الثانوية. أولئك الذين أفادت عنهم الدراسة أن لديهم مستويات أعلى من الملل في الصف التاسع، كانوا في العام التالي أكثر نشاطا وأكثر عدوانية من الناحية الجنسية. كما أن الذكور الذين أفادت الدراسة بأن لديهم مستويات أعلى من الملل في الصف التاسع كانوا أيضاً أكثر احتمالاً في الانخراط في سلوكيات جنسية تمثل مخاطر بالنسبة إليهم، مثل عدم استعمال الواقي الذكري أو ممارسة علاقات جنسية عابرة. وفي السياق نفسه، توصلت دراسة أجريت على الشباب في المناطق الريفية في نيومكسيكو إلى أن الزيادة في مستويات الملل

١٤٥- تشير دراسة الملل في أوقات الفراغ ضمنيًا إلى أن البيئة المقيدة في المدارس لا يمكن أن تكون السبب الوحيد وراء شعور المراهقين بالملل. في إحدى الدراسات (لارسون وريتشاردز، ١٩٩١)، أظهرت النتائج أن الملل كان متسقًا في إطار المدرسة والمنزل ووقت الفراغ.

١٤٦- ميلر وآخرون (٢٠١٤). بعبارة «أكثر عنفًا من الناحية الجنسية»، يشير المؤلفون إلى أن الشباب من الذكور الذين عانوا من الملل في السنة الدراسية التاسعة زعموا في السنة الدراسية العاشرة أنهم لن يتوقفوا عن الممارسة الجنسية إذا طلب منهم الشريك ذلك.

مرتبطة بقدر أكبر بعدم تنظيم الوقت والفرص المحدودة للمشاركة في أنشطة مفيدة.[١٤٧] وقد شارك هؤلاء المراهقون أيضًا في معدلات أعلى من استخدام المخدرات وكان من المرجح أن يتورطوا في « أعمال الشغب». وقد بات من الواضح أن الإحساس بالملل والإفراط في الحصول على وقت فراغ لهما عواقب وخيمة.

يمثّل الجنس المحفوف بالمخاطر، وتعاطي المخدرات، والتسبب في أعمال الشغب، مجموعة رغبات المراهقين: تأكيد الاستقلالية، البحث عن خبرات جديدة، الوفاء بعهد المهارات المتطورة حديثاً. وحين يتمركز في ظل بيئة تقيدها المراقبة الأبوية، أو القيود المؤسسية، أو الافتقار إلى الفرص، يزدهر الملل.[١٤٨] ثم عندما تبلغ سنوات المراهقة ذروة الاضطرابات العاطفية، بداية من عمر ١٧ عاماً فما فوق تبدأ مستويات الملل في الانحسار (الشكل ٤-١).[١٤٩] يأتي هذا الانحسار بالتحديد حين تأتي فرص الاستقلال والتعبير الذاتي وفي الوقت الذي تبدأ فيه القدرة على التحكم الذاتي في النضج.

١٤٧- ويلجينج وآخرون (٢٠١٤)؛ انظر أيضًا ويجنر وفليشر (٢٠٠٩). كدليل على ذلك، فإن الملل يرتفع في المناطق الريفية، يمكنك الاطلاع على باترسون وآخرون (٢٠٠٠).

١٤٨- شارب وكالدويل (٢٠٠٥).

١٤٩- لقد أوضحنا أن السن يمثل مؤشرًا سلبيًا خطيرًا للشعور بالملل — فكلما تقدم بنا العمر، أصبحنا أقل عرضة للشعور بالملل. تنطبق هذه العلاقة حتى عندما ننظر فقط إلى الأشخاص في عمر ١٧ عامًا حتى ٢٢ عامًا (جيريتسين وآخرون، ٢٠١٥، إيزاسيسكيو وآخرون، ٢٠١٧).

أنا شخص بالغ الآن

من وجهة نظر مؤسساتية، يترك الشباب في عمر ١٧ و ١٨ عاما النظام المدرسي سواء للعمل أو للتعليم الإضافي في بيئات مثل الجامعات والكليات وهم حافلون بالقدرة على الاختيار، يُمنحون حقوقا ومسؤوليات لم يحصلوا عليها من قبل قط، بداية من التصويت وقيادة السيارات إلى الاستهلاك القانوني للكحوليات (على الأقل في بعض أجزاء العالم).

وربما تكون هذه الانطلاقة نحو الحرية والفرص في نهاية سنوات المراهقة الجزء الوحيد من سبب انخفاض مستويات الملل. فكما ذكرنا سابقاً، تشير بداية البلوغ الجسمي (المراهقة) إلى ارتفاع محتمل في الملل، بعيداً عن عمر زمني محدّد. وهنا في السنوات المتأخرة من مرحلة المراهقة قد يكون العمر الزمني أقل صلة مرة أخرى من العمليات البيولوجية التي تتشبث في الخلفية. وعند بلوغ سن الـ ١٨ عاما، وكما يكشف ذلك الخليط العاطفي المعقد للوجود البشري عن نفسه، يبدأ المراهقون في صقل المهارات الذهنية المطلوبة لتحسين التصرف مع الرغبات والأهداف. ولا يزال هناك بعض المسافة لقطعها على الطريق - فالدماغ لم يتطور بشكل كامل ولن يحدث ذلك حتى بلوغ منتصف سن العشرين. ولكن بنهاية فترة المراهقة، هناك تقدم ملحوظ في نمو

ذلك الجزء من المخ المعروف بقشرة المخ الأمامية.[١٥٠]

تعمل هذه القشرة كما لو كانت الرئيس التنفيذي للراحة— تتحكم في سلوكيات معقدة قائمة على أساس المعلومات التي يتم تغذيتها إلى القشرة الأمامية في الدماغ عن طريق مناطق في الدماغ مخصصة لمعالجة المزيد من الإدراك الحسي الأساسي والحركة.[١٥١] فوظائف مثل التفكير المجرد- أي القدرة على تصور أشياء مثل الجمال أو الشجاعة، والتخطيط للمستقبل — نوع التفكير المستقبلي الذي يُمكّن البشر من رسم المسارات المهنية الخاصة بهم؛ والتحكم المثبط، أي القدرة على كتم ضحكة مثلاً أثناء جنازة، كلها أمور تُعد وظائف تنفيذية. وتُعد كل واحدة من هذه الأمور وظيفة تنفيذية لأنها مُعقّدة، متعددة الأوجه، ويتم استدعاؤها على ما يبدو بطريقة طوعية وعن إرادة. باختصار، توفر القشرة الأمامية للشخص درجة أعلى من ضبط النفس والاستقلال.[١٥٢]

١٥٠- كما كان الحال في مرحلة الانتقال إلى سنوات المراهقة، فإن الانتقال إلى مرحلة البلوغ يكون أقل ارتباطًا بالعمر الزمني (ونعني بهذا سن الرشد) وأكثر ارتباطًا بالنضج البيولوجي للجزء الأمامي من الدماغ. من المثير للاهتمام أن البرتغاليين يُستبعدون من الترشح للمناصب العامة حتى بلوغ سن ٢٥ عامًا — بافتراض شعور المجتمع بنضوجهم بما فيه الكفاية!

١٥١- وبشكل جزئي أسهم مفهوم القشرة الجبهية الأمامية في توفير المعلومات اللازمة لتنفيذ عمليات بضع الفص الجبهي في أربعينيات وخمسينيات القرن العشرين. تقترح النظرية أن القشرة الجبهية الأمامية — القشرة الأمامية — المختلة وظيفيًا يمكن فصلها عن باقي أجزاء الدماغ، ما يسمح له بالقيام بوظائفه دون عائق. كانت النتائج الفعلية لهذه العمليات الجراحية أقل سلامة بدرجة كبيرة (جروس وشيفر، ٢٠١١).

١٥٢- جميع هذه الوظائف التنفيذية تُعد متميزة، ما يجعل المصطلح الشامل للوظيفة التنفيذية مثيرًا للجدل بعض الشيء. يقترح أحد نماذج الوظيفة التنفيذية، وهو نموذج «الوحدة والتنوع»، أن مجموعة وظائف متنوعة (على سبيل المثال، الذاكرة العاملة والسيطرة المثبِّطة والتفكير المجرد) تمثل آليات معرفية مميزة تعتمد على شبكات عصبية قابلة للفصل ولكنها متداخلة (جزء التنوع). في النهاية، تعمل هذه الآليات المميزة معًا لتمكين أكثر سلوكياتنا تعقيدًا (جزء الوحدة؛ مياكي وآخرون، ٢٠٠٠).

إن ملاحظة ما يحدث عندما يكون الشخص في أي مرحلة عمرية يعاني من ضرر لحق بهذا الجزء من الدماغ، يعزز فكرة أن الانخفاض في الملل الذي شوهد في مرحلة البلوغ المبكرة مرتبط بنموّ قشرة الفص الجبهي وتطورها. وتؤدي في كثير من الأحيان حوادث السيارات، والارتجاج الرياضي، والشجارات التي تحدث في الحانات إلى صدمة ارتجاج في المخ. وقد تم تشخيص ما يقرُب من ٢,٨ مليون إنسان بصدمة ارتجاج المخ كل عام في الولايات المتحدة الأمريكية وحدها.[١٥٣] وتُعد قشرة الفص الجبهي أكثر أجزاء الدماغ تأثراً بهذه الصدمات،[١٥٤] والشرط الذي لا غنى عنه لحدوث صدمة ارتجاج المخ هو ما يشير إليه الخبراء بمتلازمة خلل الإدارة.[١٥٥]

ومنذ فترة لاحظ الأطباء الذين يعملون مع أشخاص عانوا من إصابة الدماغ أنّ المرضى غالبا ما يشتكون من الملل.[١٥٦] كما تُظهر بياناتنا الخاصة أن المرضى المصابين بصدمة ارتجاج المخ يعانون

١٥٣- تايلور وآخرون (٢٠١٧).

١٥٤- تقوم القشرة الصدغية الأمامية (في أقصى الأمام) بالعديد من الوظائف المعقدة والتي تتضمن التصور الدلالي وتكوين ذكريات جديدة. تُعد القشرة الجبهية الحجاجية مهمة لمعالجة الحوافز الشمية (العديد من مرضى الإصابة الدماغية الرضية يعانون من فقدان الشم — أي عدم القدرة على تمييز الروائح)، بالإضافة إلى تمثيل التكاليف والمكافآت ذات الصلة بالأحداث.

١٥٥- ابتكر ألان باديلي (١٩٩٦) مصطلح «متلازمة خلل الأداء» كوصف للاختلال الوظيفي في مصطلح آخر، كان رائدًا في استخدامه، وهو «الآلية التنفيذية المركزية». إنها آلية تنفيذية مركزية «تتحكم في» الأنظمة الفرعية الأخرى المهمة للذاكرة والإدراك. قبل باديلي، ركّز اختصاصي علم النفس العصبي الروسي ألكسندر لوريا على الفصين الجبهيين في كتابه The Working Brain (عام ١٩٧٣). لاحظ لوريا أن القشرة الأمامية مهمة من أجل «التحكم في الصور المعقدة لأنشطة الإنسان المتعلقة بالأهداف» (١٩٧٣، الصفحة ١٨٨).

١٥٦- فليمنج وآخرون (٢٠١٢).

من مستويات من الملل أعلى من نظيراتها لدى الأفراد الأصحاء، وهو شيء حتى الآن لم يكن لدينا سوى الشك في أن يكون صادقاً من خلال الروايات المحكية والخبرة السريرية.[١٥٧] بالنسبة إلى المرضى لدينا لم يكن هذا مجرد استجابة لرتابة حياة المستشفى، نظراً إلى طول مدة الفترة التي قضوها بعد مغادرة المستشفى. ولكن يبدو الأمر وكأن شيئاً ما قد تغير عند أولئك الذين عانوا من صدمة ارتجاج الدماغ مما يجعل الأمر صعباً عليهم للانشغال والارتباط بالعالم من حولهم بطريقة مفيدة وجالبة للرضا.

ومن المرجح أن المستويات الضعيفة من التنظيم الذاتي وضبط النفس تمثل التغييرات الرئيسية التي تؤدي إلى زيادة حجم الملل بين الناجين من صدمات الارتجاج الدماغي. وعلى العكس من ذلك، فإن النمو الزائد في هذه الوظائف في السنوات الأخيرة من عمر المراهقين هو المسئول على وجه التحديد عن الانخفاض السريع في مستويات الملل حيث نصل إلى مرحلة البلوغ. والأمر الواضح أيضاً من البيانات أن الملل لا يزال يستمر في الهبوط، حتى بعد اكتمال نضوج الدماغ وتخطي تلك المرحلة بزمن طويل.

١٥٧- فحصنا خمسة وثلاثين مريضًا عانوا من الإصابة الدماغية الرضية بدرجات متوسطة إلى شديدة بالإضافة إلى مجموعة مكوّنة من ٣٤٠ فردًا أبلغوا عن إصابتهم بارتجاجات. كانت معدلات التعرض للشعور بالملل أعلى لدى مجموعة الأشخاص الذين يعانون من الإصابة الدماغية الرضية لكنها كانت أعلى أيضًا لدى المجموعة المصابة بالارتجاج مقارنةً بالأشخاص الأصحاء (إيزاسيسكيو ودانكرت، ٢٠١٨).

هل تتسم مرحلة منتصف العمر بالإصابة بالملل؟

من الجدير بالذكر أنه أثناء منتصف الحياة، وهي فترة عمرية سيئة السمعة بسبب عدم الرضا والعمل الكثير - للرجال الذين يتم تصويرهم في شراء سيارة رياضية غير عملية في كل مكان- يبدو أن الناس أقل احتمالاً للتعرض للملل. وبالعودة إلى دراسة جيامبرا (الشكل ٤-١)، نرى أن مستويات الملل تنخفض من بداية العشرينات فصاعداً، وتستقر في الخمسينات قبل ارتفاع طفيف في الستينات وما بعدها. هذا النمط من الانحدار في الملل أثناء منتصف الحياة تم تأكيده مؤخراً بواسطة أليسيا تشين والزملاء[١٥٨] الذين جمعوا كمّا هائلا من بيانات أخذ العينات من تجارب ما يقرب من ٤٠٠٠ أمريكي في المتوسط يبلغ عمرهم ٤٤ سنة. وجدت تشين، وهي في ذلك تتفق مع ما جاء به جيامبرا في دراسته، أن البالغين الكبار كانوا أقل احتمالاً للتعرض للملل. وجدير بالملاحظة أن الانحدار في مستويات الملل لم يكن يسير بشكل مستقيم. بمعنى، بينما كانت مستويات الملل عند أعمار ٢٥ عاما أربع مرات أعلى منها عند أعمار ٤٥ عاما، فإن مستويات الملل عند الفئة العمرية ٤٥ عاما و ٦٠ عاما كانت قابلة للمقارنة مع بعضها بعضا.

١٥٨- شين وآخرون (٢٠١٧).

وبفضل تشين وزملائها، أصبح لدينا أيضاً بعض التصور لما يمكن أن يبدو عليه الملل في منتصف العمر. أولاً، وجدوا أن الملل يحدث مرة على الأقل على فترة من ٧ إلى ١٠ أيام لدى ٦٣ بالمائة من الأشخاص المسجلين في دراستهم. ومن بين الأحاسيس السبعة عشر التي تم الإبلاغ عنها، احتل الملَل المركز السابع بين أعلى ١٠ منهم. وحينما يحدث، كان غالباً ما يرتبط الملل بمشاعر سلبية أخرى، مثل الوحدة (سوف نناقش ذلك في الفصل الثامن) والغضب والحزن (سوف نتناوله في الفصل الخامس). وهكذا على الرغم من حقيقة أن معدلات الملل ما زالت تهبط في سنوات منتصف العمر، إلا أن الملل لا يختفي كليةً. ولكنه يظل قائما في جزء كبير جدا من حياتنا اليومية.

وقد تقدم أبحاث تشين وزملائها بعض الأدلة التي تشير إلى السبب وراء انحدار مستويات الملل في مرحلة البلوغ بين الشباب إلى منتصف العمر. قد يكون المفتاح هو إلى أي مدى يقضي كبار السن وصغار السن أوقاتهم. وقد تبين، بناء على ما توصلت إليه هذه الدراسة، أن الناس يتعرضون للملل في أغلب الأحيان عندما يدرسون أو يحضرون المدارس أو الجامعات، أو عندما يختلطون بأشخاص لا يعرفونهم. ومن المعقول أن نتصور أن يجد الشباب أكثر من البالغين الكبار أنفسهم في مثل هذه الظروف. إن فكرة أن الملل أقل شيوعاً بين الأفراد كبار السن بسبب كيفية قضاء أوقاتهم يؤكدها على أقل تقدير التحليل الإحصائي الذي قامت به تشين وزملاؤها. والواقع أنهم توصلوا إلى نتيجة أكثر عمومية مفادها أن الملل تحدده بصورة كبيرة المواقف

التي يجد الناس أنفسهم فيها على عكس الاختلافات بين الناس، مثل أعمارهم على سبيل المثال.

والحقيقة أن كل ما نستطيع أن نعرفه هو أننا نعلم القليل عن الملل الذي يواجهه الناس في منتصف الحياة، وقد يؤدي هذا الافتقار في البحوث إلى تضمين الدور الذي تؤديه ظروف الحياة في الملل في منتصف العمر بشكل غير مباشر. بمعنى أنه ربما يكون الأفراد في منتصف العمر ببساطة مشغولين ببناء سيرتهم المهنية، وتكوين الأسرة، وتحمل مسؤوليات مثل تسديد القروض العقارية، ومن ثم لا يستطيعون المشاركة في الدراسات والأبحاث التي تُجرى. وقد تكون تلك العوامل نفسها التي تُبعدهم عن مختبرات الباحثين هي المسئولة أيضا عن المستويات الأقل نسبياً من الملل الذي تمر به هذه الفئة العمرية.[١٥٩]

إن ما يبرزه هذا التناقض بين البالغين الشباب وبين من هم في مرحلة منتصف العمر تأثير الظروف المحيطة بكل إنسان في إمكانية المعاناة من الملل. إذ تمتد التأثيرات السياقية إلى ما هو أبعد من السيرة المهنية والرهون العقارية. ويتضح وجود أثر السياق البيئي في كبار السن أيضاً، وقد يتلاقى ذلك مع التغيرات في المهارات الذهنية لإذكاء مستويات الملل تأتي في مراحل الحياة الأخيرة.

١٥٩- كانت هذه مشكلة كبيرة للباحثين المهتمين بآثار التقدم في العمر. يمكننا دراسة مجموعات تخضع لقيود، كالأطفال الرُضع في مراكز العناية النهارية والأطفال في المدارس والطلاب الجامعيين، كما يمكننا دراسة مجموعات لديها وقت فراغ أكبر، مثل المتقاعدين. بالنسبة إلى الباحثين المهتمين بدراسة التقدم في العمر، فقد أدى هذا إلى اقتراح مفهوم وجود منحدر عند عمر الستين تتراجع عنده المهارات المعرفية. مع وجود بيانات إضافية من الأشخاص في سن الأربعين والخمسين، فقد تعلمنا أن هذا التراجع يحدث تدريجيًا بصورة أكبر.

الملل عند كبار السن

ذكرنا في هذا الكتاب أن الملل ينشأ حين لا تُشبع الرغبة في الارتباط بالعالم، وعندما نشعر بأننا غير منشغلين ذهنياً. أما بالنسبة إلى كبار السن، فهناك عاملان رئيسيان يمهدان تربة خصبة لظهور الملل. أولاً، بينما نكبر في السن تضعف قدرتنا الذهنية، الأمر الذي يتسبب في وجود تحديات تعرقل ضبط النفس والاهتمام المرتبطين بزيادة الملل. ثانيًا، كلما كبرنا في السن، تنخفض شبكات العلاقات الاجتماعية لدينا، وكذلك تقل الفرص في البيئة التي تتيح لنا الانخراط في أنشطة تسبب لنا الرضا والسعادة. يتآمر هذان العاملان على الأرجح، ويعزز كل منهما الآخر.

فحص رونان كونروي وزملاؤه من الكلية الملكية للجراحين في إيرلندا مجموعة من الأشخاص أعمارهم في الخامسة والستين فما فوق للتعرف إلى الأشياء التي ترتبط بالضعف الذهني في هذه الشريحة من الفئة العمرية.[١٦٠] وقد وجدوا ثلاثة عوامل رئيسية: انخفاض المساندة الاجتماعية (الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم مع وجود مساندة اجتماعية خارجية منخفض)، وتناقص المخزون الذهني الشخصي (مستويات منخفضة من النشاط الاجتماعي وممارسة الترفيه، وارتفاع

١٦٠- ٣٥. كونروي وآخرون (٢٠١٠).

مستويات الوحدة والملل)، ومخزون أقل ذهنيا وديموغرافيا (الذين يعيشون في المجتمعات الريفية ومستواهم التعليمي منخفض).[١٦١] وتجاوزاً للمصطلحات الفنية، ارتبطت الوحدة والملل بانخفاض مستوى الوظائف الذهنية. وقد تشكل الوحدة والملل عمومًا لدى كبار السن إخفاقا في التفاعل مع العالم. وقد يكون هذا الإخفاق، ولو جزئياً، بسبب ضعف الوظائف الذهنية. ومن المؤكد أن البحث يُظهر أن ضعف الحالة الذهنية لدى الكبار يتضح جلياً في منطقة التخطيط وتنظيم الذات، والاثنان وظيفتان تنفيذيتان، وهما الوظيفتان نفسهما اللتان تؤازرهما بطبيعة الحال القشرة الأمامية من المخ، والتي تقيد الملل في الفترة المتأخرة من المراهقة وفي بداية سن العشرين.[١٦٢]

ومن المؤسف أن هذا الأمر يحدث حين تؤدي ويلات الزمن إلى إضعاف وظائف الذهن لدى العديد من الناس، لذلك، يقلّل الزّمن الفرص اللازمة لإشباع الارتباط بالعالم، حيث يبتعد الأصدقاء، ويحد الضعف الجسماني من قدرتنا على الارتباط بالعالم من حولنا بالطرق التي اعتدنا عليها من قبل، فتصبح الظروف الخارجية أكثر تقييداً، وتجعلنا التغييرات التي نراها في المرحلة المتأخرة من العمر نتقاعس عن التحدي والإثارة.

١٦١- يشير الاحتياط الإدراكي إلى المرونة الوظيفية في مواجهة تلف الدماغ أو التراجع. هناك اعتقاد بأن زيادة الاحتياط الإدراكي يُعد عاملاً وقائيًا ضد أمراض كالزهايمر (ميداجليا وآخرون، ٢٠١٧؛ فالينزويلا وساشديف، ٢٠٠٦).

١٦٢- بيست وميلر (٢٠١٠)؛ يمكنك أيضًا الاطلاع على ديكارلي وآخرين (٢٠٠٥) وسكوتيري وآخرين (٢٠٠٥).

ويذهب جيليان آيس من جامعة أوهايوا إلى أن المقيمين في بيوت المسنين يقضون ما يقرب من نصف يومهم لا يفعلون شيئاً يُذكر سوى مشاهدة التلفاز، والنوم، والانخراط في أنشطة أخرى سلبية.[١٦٣] والواضح أن هذه الأنشطة مخيبة للآمال، وتحد من قدرة النزلاء على شحذ طاقاتهم وتوجيهها نحو الحياة. بالفعل، لوحظ أنّ كبار السن يتعرضون لمستويات مرتفعة من الملل، والذي يمكن أن يكون استجابة واضحة لوجود أشياء قليلة يقومون بها أو عدم وجود أي شيء على الإطلاق. الأهم من ذلك، أن كبار السن يتعرضون للقلق وعدم الارتياح.[١٦٤] ينتشر بشكل شائع هذا المزيج من انخفاض الإثارة الفسيولوجية والشعور بالقلق في الكتابات الموجودة عن الملل خلال المراحل المختلفة من العمر، فليس غريبا وجوده لدى كبار السنّ أيضا. ومن الصعب تصوّر أن بإمكان المرء أن يرفع من معدلات ضربات قلبه عن طريق مشاهدة التلفاز طيلة النهار كل يوم. إن الدراسات التي أُجريت عن المراهقين تُبرز على نحو متسق المصاحبة الغريبة بين عدم الارتياح والفتور بوصفهما استجابة للرتابة الملحوظة للحياة، وهي نتيجة مباشرة في حد ذاتها للشعور بأنه لا يوجد شيء للقيام به. لذلك، قد تكون الآليّات التي تسبّب الملل في المراحل الأولى والأخيرة للحياة واحدة، وهو الشعور بعدم استفادتنا من مهاراتنا ومواهبنا.

١٦٣- آيس (٢٠٠٢)؛ يمكنك الاطلاع أيضًا على كورزيني ونويندورف (١٩٨٠). أظهرت الدراسة الأخيرة أن كبار السن يشاهدون التلفزيون لسببين — الحصول على المعلومات والخيال، فقد كانوا يلجؤون إلى الخيال كعلاج للرتابة والملل.

١٦٤- شومان - بيريتسكاي وآخرون (٢٠١٧).

ويرتبط هذا الشعور بأننا لسنا مشغولين ذهنياً بل نحن نشارك في أنشطة لا طائل منها ونرتبط ارتباطاً وثيقاً بإحساسنا وفهمنا لمعنى الحياة. وسوف نقوم لاحقاً في الفصل السابع باستكشاف خلق المعنى والملل. ويكفي في الوقت الحالي أن تقول إنّ الحياة المؤسسية قد تخفق في توفير المعنى الكافي لإبعاد الملل عن نزلاء بيت المسنين.

إن تحديد كيفية ظهور الملل في جميع مراحل الحياة العمرية أمر صعب نظرا إلى الفجوات العديدة في البحوث وافتقار البيانات الطولية، لكنّ أفكارا هامة يمكن استخلاصها. إن المعالم البيولوجية تشكل أهمية بالغة: يتّسم التحول من الطفولة إلى سن المراهقة بصدام عاطفي مع مهارات ذهنية في طور النمو ولكنها غير مكتملة. إذ نلاحظ في الفترة الأخيرة من سنوات المراهقة وبداية مرحلة سن البلوغ الانتقال إلى دماغ أكثر نضجاً، وأكثر قدرة على التحكم في أفكارنا وعواطفنا. فيصبح ضعف مستوى هذه القدرات لاحقا في حياتنا هو السبب في المرور بتجربة الملل. وللظروف والأحوال التي نعيشها أهميتها هي الأخرى: فالمراهقون الذين لديهم الكثير من وقت الفراغ ومنافذ قليلة للتعبير يجدون أنفسهم في الموقف نفسه مثل كبار السن، يعيشون في سياقات مؤسسية لا تقدم لهم ما يساعدهم على الانخراط والارتباط بالعالم من حولهم. إنه النهر الذي يجري في مسار الحياة بأكملها. فسواء أكنا في الرابعة، أو الأربعين، أو الثمانين من أعمارنا، فإن الملل ينشأ حينما نشعر بأننا لا نستفيد من مهاراتنا ومواهبنا ولا

نُحسن استغلالها. فنحن نعرف أنّنا نستطيع بذل المزيد ونريد أن نفعل المزيد، ولكن يبدو أننا غير قادرين على مواجهة تلك العقبة. فعندما ينشأ الملل، يصبح المأزق الذي يشير إليه ويجلبه معه غير هيّن.

الفصل الخامس

التجربة اللاحقة

كان من المفترض أن تكون رحلة جوية روتينية. الرحلة رقم ١٨٨ شركة نورث ويست للطيران، كان من المقرر أن تطير من مدينة سان دييجو إلى مينيابوليس، مغادرة الساعة ٥:٠١ مساءً بتوقيت النهار المركزي. بعد ساعتين من الرحلة، وفي تمام الساعة ٦:56 مساءً، فقدت غرفة التحكم في حركة المراقبة الجوية الاتصال بالطائرة فوق دنفر.[١٦٥]

لماذا لم يستجيبوا؟ هل حدث شيء ما، شيء عارض أم غير ذلك؟ اتجهت الأذهان بسرعة إلى أسوأ السّيناريوهات، فسيناريو ١١ / ٩ لم يكن بعيداً أبدًا عن أذهان أرباب العمل في مجال الطيران. تواصلوا مع قيادة الدفاع الجوي الأمريكي، وكانت المقاتلات الجوية في طور الاستعداد لكي تنطلق.

كان التوتر يسود الأجواء كلها ما عدا قمرة قيادة الطائرة، حيث أن العمل الشاق بالنسبة إلى الطيارين كان قد انتهى، فقد وصلوا بالطائرة إلى التحليق على الارتفاع المناسب الذي يتيح لها الطيران تلقائياً بنفسها. لم يكن أمامهم شيء يفعلونه سوى النظر في الأفق الممتد بلا

١٦٥- للحصول على وصف كامل للظروف المحيطة بالرحلة الجوية رقم ١٨٨، يمكنك الاطلاع على المقالة الآتية من موقع Salon: https://www.salon.com/2009/12/!1/askthepilot344/. قد يكون تفسيرنا ذا طابع خيالي ولكنه يظل مطابقًا إلى حدٍ كبير للمعلومات التي قد نجدها حول هذه الواقعة.

نهاية ومن ثم نشأت حالة من الملل، وهاموا بخواطرهم. شعر بشيء من التعب، فذهب قبطان الطائرة إلى المرحاض. وعلى نحو معتاد، وبينما كان هو في استراحة خارج قمرة القيادة، طلبت حركة المراقبة الجوية من الضابط الأول تغيير ترددات اللاسلكي، وبالفعل قام بذلك، ولكنه خلط بين الترددات والأرقام وانتهى به الأمر بمدينة وينيبيج وليس دنفر. جعلته ثرثرة الراديو من وينيبيج يتصور أنه كانت لديه القناة المناسبة. عاد قبطان الطائرة، وتحدث مع الضابط الأول عن نظام جدولة جديد — أي شيء يفعلونه لكي يمر الوقت. الحاجة إلى شيء ما لإشغال عقولهم التي تعاني من الملل، وكان كلاهما يولي الاهتمام لأجهزة الكمبيوتر المحمولة الخاصة بهم. واستمرت ترددات مدينة وينيبيج في الثرثرة بينما تحاول مدينة دينفر بشكل محموم إجراء اتصال معهم.

وقد انضم المقر الرئيسي في نورث ويست إلى الجهد من خلال نظام ارتباط البيانات على متن الطائرة. ويتضمن هذا في معظم الطائرات إشارة صوتية، ولكن ليس في طائرة من نوع ايرباص A320، فقط ضوء قليل، مضاء لمدة ثلاثين ثانية، والتي من الواضح أنها لم تكن كافية لالتقاط انتباه الطيارين.

وفي نهاية الأمر، تم اكتشاف الخطإ؛ أدرك الطياران أنهما يبعدان مسافة ١٠٠ ميل عن المسار المحدد لهما. وقد أرسل نظام مراقبة الحركة الجوية سلسلة من المنعطفات لضمان سيطرة الطيارين الكاملة

على الطائرة وعدم العمل تحت تهديد إرهابي. تم إلغاء مهمة الطائرات المقاتلة، وهبطت الطائرة بسلام، ولم يشعر الركاب بأي شيء.

ويتحمل الملل المسؤولية عن كل أنواع العلل. إن الأعمال العدوانية، وإساءة استعمال المخدرات، والإدمان، والاعتماد المفرط على هواتفنا الذكية كلها تُنسب إلى الملل. ولكن رغم ذلك، قد لا يكون الملل في حد ذاته الجاني الحقيقي، ولكن الأمراض الأخرى المصاحبة له قد تكون جانية. وعلى سبيل المثال، كان على الأرجح الموظّفون المدنيّون البريطانيّون الذين أعربوا عن تعرّضهم لقدر كبير من الملل سيموتون بسبب أمراض القلب بعد ثلاث سنوات لاحقاً مقارنة بـأولئك الذين لم يتعرضوا للملل مما يشير إلى احتمال الموت حرفياً بسبب الملل. ولكن عند التحكم في ظروف العمل، والصحة، ومستويات النشاط البدني في الدراسة، تختفي الصلة بين الملل والوفاة.[١٦٦]

إن دراسة العواقب المترتبة عن الملل محفوفة بالتحديات، والواقع أن جزءًا كبيرًا من البحوث ليست صارمة بما يكفي لتكوين استنتاجات نهائية. ومن بين القضايا المثارة التمييز بين الشعور بالملل في الوقت الحالي (ملل الحالة) وبين الميل المنبثق من طبيعة الشخصية نحو الإحساس بالملل بشدة وبشكل متكرر (الملل كإحدى سمات الشخصية). والقول إنّ الميل المبني على الشخصية نحو الإحساس بالملل يشي بمشكلة نفسية، وإنّ حالة الملل يتسبب بمشكلة أخرى

١٦٦- بريتون وشيبلي (٢٠١٠).

مختلفة. ونحن نقول في معرض حديثنا إنّ الكثير من البحوث السابقة حول عواقب الملل لم تراع بالقدر الكافي هذا الاختلاف. وسوف نستخدم خلال دراستنا هذه مصطلح «الملل» حينما نشير إلى حالة الإحساس بالملل، ونستخدم عبارات مثل «الميل نحو الملل» أو «عُرضة للملل» عند الإشارة إلى الملل بوصفة سمة في الشخصية.

نُركّز في هذا الفصل على العواقب المحتملة للملل التي تؤيدها التجارب المبدئية التي تتم في المعامل البحثية عن حالات الملل أو الدراسات الطولية التي أظهرت أن التغيرات في الملل تسبق التغيرات التي تظهر بوصفها نتيجة له. وقد قامت بعض هذه الدراسات الطولية بإجراء عملية تقييم لحالة الملل، بينما قامت أخرى بقياس مستوى الملل خلال فترة ممتدة من الزمن. فقد قامت دراسة الموظفين المدنيين البريطاني، على سبيل المثال، باستقصاء مستويات الملل على مدار فترة أربعة أسابيع في بداية الاستطلاع.[١٦٧]

وعلى الرغم من أن الملل والميل إلى الإحساس بالملل قد لا يتسببان مباشرة في كل شيء يلامان عليه، فإن كيفية استجابتنا للشعور بعدم الارتياح تجاه الملل تُشكّل أهمية كبيرة. يمكن للملل أن يدفعنا إلى القيام بأفعال لا تحقق التكيف المطلوب مع الموقف، ومن ثّم تؤثر بصورة مباشر على سلامتنا. فعندما نحُس بالملل، يمكننا اختيار الشروع في قراءة رواية بوليسية اشتريناها منذ عدة أشهر مضت، أو

١٦٧- يكمن الاستثناء الوحيد لقاعدة الإدراج في المقامرة التي قمنا بتضمينها لأنها تمثل نتيجة شائعة مزعومة للملل.

يمكننا فقط الرجوع إلى الجلوس على الأريكة وفي أيدينا كيس من رقائق البطاطس ومشاهدة التلفاز بلا تفكير فترة ما بعد الظهيرة. من الواضح أن أحد الخيارات أكثر صحة من الآخر. وبهذا المعنى يتسبب الملل في حدوث مشكلة. إن استجابتنا لإشارة الملل هي السبب المباشر للمشاكل التي قد تحدث. ولكن ما العواقب المترتبة عن الإخفاق في الانتباه إلى إشارة الملل بطرق تحقق التكيف المناسب؟

فكما تُظهر قصة رحلة طائرة الإيرباص إلى مدينة مينيابوليس، يتضح أنه من الصعب عند القيام بمهام بسيطة أو متكررة وغير مفاجئة أو مألوفة أن نركِّز،[١٦٨] وهذا لا يتسبّب في مواقف كثيرة في عواقب خطيرة. فعملية جّز العشب أمر بسيط ومتكرر، ومألوف للغاية، وإذا فاتتنا بقعة من العشب يمكننا ببساطة أن نجزها في عطلة نهاية الأسبوع التالية عندما تحتاج الحديقة إلى جزها مرة أخرى. ولكن إذا كانت هناك عواقب حقيقية لما نقوم به مثل قيادة طائرة كبيرة تحمل على متنها مئات الركاب، فإن إخفاقنا في البقاء في حالة تركيز قد تكون له مردودات ونتائج خطيرة.

فكلما شعرت بالملل عند القيام بمهمة متكررة، ورتيبة، وبسيطة، كلما كان أداؤك أسوأ.[١٦٩] إن الأشياء التي تتطلب انتباهك ولكنها لا تستهلك القدرة الذهنية لديك بشكل كامل هي أشياء مملة. والسبيل

١٦٨- بيرلاين (١٩٦٠)؛ كانيمان (١٩٧٣).

١٦٩- هيتشكوك وآخرون (١٩٩٩)؛ هانتر وإيستوود (٢٠١٩)؛ ماكوورث (١٩٤٨)؛ باتين وآخرون (٢٠٠٨)؛ سيربو (١٩٩٨)؛ ثاكراي وآخرون (١٩٧٧).

إلى التخلص من الملل انشغال ذهنك بالمهمة التي تقوم بها. ولكن هنا تكمن المعضلة. فالمهمة المملة حسب تعريفها لا تستطيع أن تُشبع حاجتك في الانشغال بها ذهنياً. وإذا بحثت عن شيء آخر تنشغل به ذهنياً، فستخفق في القيام بالمهمة المملة، أو على الأقل لن تقوم بها على الوجه الأمثل. وهذا هو السبب في أن الأعمال المتعلقة بخطوط تجميع الإنتاج تُنجز في معظمها بصورة آلية حاليا. فمراقبة خط إنتاج القطع والأدوات عمل رتيب وممل، مما يجعل من الصعب الحفاظ على الاهتمام، ويزيد من خطر الاستسلام للملل. وإذا نحن استسلمنا، فإن القطع المعيبة التي ننتجها سوف تمر من دون أن ننتبه لها. ونحن نعرف أن الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالملل، لديهم أيضاً قدر أكبر من الميل إلى القيام بما هو أسوأ من ذلك في المهام التي تتطلب الانتباه المستمر، وحين يقومون بهذه المهام يتعرضون لمستويات أعلى من الملل أكثر من الأشخاص الذين يعانون من الملل بصورة أقل تكراراً.[170] إن صعوبة تركيز الانتباه التي يواجهها بعض الأشخاص ممن لديهم قابلية التعرض للملل قد تكون سبباً أكثر يدفعهم نحو البحث عن ملاذ يتمثل في الأفكار التي تشتت الانتباه. إضافة إلى ذلك، على الأرجح أن الأشخاص المُعرضين للملل ينسحبون ويستسلمون عندما يُطلب منهم الحفاظ على انتباههم والتركيز على مهمة ما تجعلهم يحُسون بالملل.[171] يستطيع بعض منّا سبر غور الأشياء والتركيز في

١٧٠- كاس وآخرون (٢٠٠١)؛ سيربو (١٩٩٨)؛ ثاكراي وآخرون (١٩٧٧).
١٧١- سيربو (١٩٩٨).

مهمة مملة، ولكن بالنسبة إلى الآخرين هذا ليس ممكناً ببساطة.

عندما نتقيد بمهمة أو ظرف ممل، سرعان ما تنتابنا حالة من عدم الارتياح. فعند حضور اجتماع في العمل يوضح الإجراءات التنظيمية الجديدة لإرسال الرسائل الإلكترونية أو استقبالها من خلال عرض يمكن أن يفهمه الأطفال في السادسة من عمرهم، يبدأ معظمنا في التحرك بعدم ارتياح على المقاعد التي نجلس عليها، فننحني نحو الخلف والأمام ونمدّ أذرعنا خلف الرأس تارة، ونثنيها تارة أخرى، وننقر على طاولة الاجتماع، مع الضغط على أقدامنا. أنت تشعر كما لو لم يعد ممكنا تقبّل الأمر أكثر من ذلك، إذ يجب عليك أن تتخلص من الخمول وتعيد تنشيط الأمور. وتكاد تشعر في لحظات كهذه بأنّ الملل يهدّد بخنق الوجود، ما يجعلنا يائسين من أجل الشعور بشيء ما لنتأكّد أنّنا لا نزال على قيد الحياة. ويمكن أن يؤدي هذا اليأس بنا إلى مسارات خطرة وغير صحية.

وقد زودتنا دراسة حديثة بمثال صارخ على ذلك حيث يُطلب فيها من الأشخاص أن يجلسوا في غرفة فارغة والترفيه عن أنفسهم عن طريق أفكارهم فقط.[١٧٢] لم تسر الأمور جيداً بالنسبة إلى بعضهم. وأفاد آخرون أنه توجد صعوبة في التركيز وزيادة في شرود الذهن، وعدم الاستمتاع بشكل واضح.[١٧٣] وعندما أعطى الباحثون هؤلاء الأشخاص الفرصة لتوجيه صدمة لأنفسهم بدلاً من الجلوس بهدوء،

١٧٢- ويلسون وآخرون (٢٠١٤).
١٧٣- من المهم الإشارة إلى أن البعض كانوا مترددين بينما استمتع آخرون بالتجربة (فوكس وآخرون، ٢٠١٤).

اختار كثيرون الصدمة الكهربائية مرة واحدة على الأقل، في محاولة على ما يبدو لتخفيف الضجر الذي شعروا به. وكانوا يعرفون ما الذي سوف يتعرضون له. وقبل أن تبدأ التجربة، تعرضوا للصدمات الكهربائية حتى قالوا إنهم سيدفعون المال من أجل تفادي التعرض لها مرة أخرى. ولكن كل ذلك ذهب طي النسيان حين أصابهم الملل، وبحث العديد منهم بملء إرادتهم عن الصاعق الكهربائي. ربما كان لدى الأشخاص في هذه الدراسة الفضول إزاء الصدمات الكهربائية، على عكس محاولة التعرض لها من أجل تخفيف الملل. ولكن قبل أن يبدأ الملل، أوضحوا جميعا أنهم يُفضّلون تفادي الصّدمات الكهربائيّة وتجنّبها. ومع ذلك، اختار ثلثا عدد الرجال وربع عدد السيدات أن يعطوا أنفسهم صدمة كهربائية واحدة على الأقل. وقام أحد الرجال بتعريض نفسه لـ ١٩٠ صدمة كهربائية خلال ربع ساعة. ينبغي إشباع الفضول بطريقة أسهل من ذلك.

وفي بحث مُكمّل لهذه الدراسة، شاهد الأشخاص إما فيلماً مملاً متكررا عدة مرات على مدار ساعة، أو فيلما أقل مللاً في الفترة الزمنية نفسها.[١٧٤] وعند مشاهدة الفيلم الممل، عرّض الأشخاص أنفسهم للصدمات الكهربائية أكثر مما فعلوا عندما كانوا يشاهدون الفيلم الممتع. وتوضح هذه الدراسة التي تتمتع بمزيد من التحكم في عناصرها بجلاء أن الأمر يتعلق بالإصابة بالملل وأن الملل قد يكون المحفز لأداء ما.

١٧٤- هافيرمانز وآخرون (٢٠١٥).

وجدت شانتال نيدركورن وزملاؤها من جامعة ماسترشت في هولندا أن الأشخاص عرضوا أنفسهم أكثر للصدمات الكهربائية عندما دخلوا في حالة من الملل، منها عندما كانوا في حالة شعور بالحزن.[١٧٥] تماماً مثل حالة حيوان المنك التي ذكرناها في الفصل الأول والذي كان يداعب الخطر ويبحث عن محفزٍ حتى وإن كان منفراً، يبدو أن الملل غير مريح لدرجة أن الناس يُفضّلون أحاسيس بدنية مؤلمة أكثر من الإصابة بلعنة الرتابة سبيلا لتجنب التوتر الذي يسببه الملل. إنها الرغبة في اقتلاع عينيك فقط من أجل تجنّب السّأم المضجر وتفاديه كما يقول المثل.

يبدو واضحا أن هذه التجارب أعدّت مواقف عبثية لا تعكس حياتنا اليومية. ولكن من المهمّ أن ندرك أن أياً من هذه الدراسات لم تزود الأشخاص المشاركين فيها بخيارات تساعدهم على تخفيف حدة الملل سوى الصدمات الكهربائية.

لذلك لا نستطيع أن نعرف ما الذي قد يفعله الناس إذا أُتيحت لهم الحرية في اختيار استجابات متعددة إزاء الشعور بالملل. ومع ذلك، فإن بعض الأشخاص أحياناً قد يخدشون أو يقطعون أو يحرقون، أو يضربون أنفسهم، بطريقة تشبه تعريض الذات للصدمات الكهربائية إرادياً، عندما يُصابون بالملل في الحياة اليومية. ويُشار إلى مثل هذه السلوكيات بـ«إيذاء الذات اللانتحاري»، حيث ينخرط الناس في القيام بمثل هذه السلوكيات ليس رغبة في إنهاء حياتهم، وإنما لاستخدام

١٧٥- نيديركورن وآخرون (٢٠١٦).

الألم البدني لمساعدتهم في تكوين شعور أفضل، وتهدئة أذهانهم المتوترة.[١٧٦] فالألم البدني يصرف انتباههم عن الألم العاطفي، ويخلق مخرجاً من موقف صعب، ويستخلص المساعدة من الآخرين. ويبدو أن الملل غير مريح لدرجة أنه يفتح الباب أمام مثل هذا السلوك الذي ينطوي على إيذاء النفس.[١٧٧]

وبعيداً عن إيذاء النفس، هناك مجموعة متنوعة من استراتيجيات الهروب الأخرى ممكنة عندما نواجه الملل. تقدم منشطات الذهن، على سبيل المثال، ملاذاً ووعداً بوجود شيء أفضل. الملل ازدراء للحظة الآنية، وهو ازدراء مبالغ فيه عندما نشعر بالعجز عن تغيير الوضع. ويمكن أن يقدم استعمال المواد المنشطة سبيلاً للهرب من اللحظة الحالية التي قد تمر ببطء دون أن نغمر فيها.

عندما سُئِلوا، أفاد كثير من الأشخاص الذين يستخدمون مواد ضارة مثل السجائر أو الكحول أو المخدرات أنهم يفعلون ذلك بسبب الملل. كما أفاد هؤلاء الأشخاص أنفسهم بأنهم غالباً ما يشعرون بالملل أكثر من أولئك الذين لا يستعملون المواد الضارة.[١٧٨] ولقد

١٧٦- فافازا (١٩٩٨). لم يكتمل البحث المُقام حول الانتحار والملل. في إحدى الدراسات (بين - زيف وآخرون، ٢٠١٢) أبلغ المرضى المصابون بالاكتئاب والموجودون في المستشفيات عن شعورهم بالحزن والتوتر والملل لساعات عديدة قبل تبني أفكار انتحارية، حيث كان الملل بمنزلة المؤشر الأقوى على الأفكار الانتحارية التابعة.

١٧٧- اكتشف كلايس وآخرون (٢٠١١) أن النساء اللاتي يعانين من اضطرابات في تناول الطعام قمن بنتف شعورهن عند الشعور بالملل. ذكر تشابمان وديكسون - جوردن (٢٠٠٧) أن النزيلات ادعين أن الملل كان المحفز الثالث الأكثر شيوعًا للسلوك المتعمد للإضرار بالنفس، بعد الغضب والقلق.

١٧٨- لي وآخرون (٢٠٠٧)؛ ماك إنتوش وآخرون (٢٠٠٥)؛ أوركت (١٩٨٤)؛ بيكو وآخرون

تبين من مسح أُجري سنة ٢٠٠٣ أن ١٧ بالمائة من المراهقين أفادوا بأنّ الملل يصيبهم في الغالب، وأن هؤلاء المراهقين أنفسهم أفادوا على الأرجح بأنهم يدخنون، ويشربون المشروبات الكحولية بإفراط، ويستعلمون المواد المخدرة بنسبة ٥٠ بالمائة أعلى مقارنة بالمراهقين الذين لا يشعرون بالملل.[١٧٩] وقد تعقّبت عدة دراسات مستويات الملل واستخدام المنشطات والمواد الأخرى عند المراهقين لفترات زمنية، وأكدت أن الملل يسبق استخدام المخدرات، وتدخين السجائر، وشرب الكحوليات.[١٨٠]

في إحدى الدراسات عن المراهقين في كل من الولايات المتحدة وجنوب أفريقيا أجرتها إيرين شارب وزملاؤها، أفادت بارتباط زيادة صغيرة في الملل بنسبة ١٤ بالمائة في احتمال استخدام المشروبات الكحولية. وقد أدى الملل إلى زيادة احتمال تدخين السجائر بنسبة ٢٣ بالمائة، وتدخين الماريجوانا بنسبة ٣٦ بالمائة.[١٨١] وأظهرت البحوث

=(٢٠٠٧)؛ ويجنر (٢٠١١)؛ زيرفوجيل وآخرون (١٩٩٧). أبلغ الأشخاص الذين يتناولون مواد ضارة عن شعورهم بالملل بشكل أكثر تكرارًا مقارنةً بالأشخاص الذين لا يتناولون هذه المواد (بيولكاتي وآخرون؛ ٢٠١٨؛ بويز وآخرون، ٢٠٠١؛ كالدويل وسميث، ١٩٩٥؛ أيزو أهولا وكراولي، ١٩٩١؛ سميث وكالدويل، ١٩٨٩).

١٧٩- المركز القومي للإدمان وإساءة استخدام المواد (أغسطس ٢٠٠٣)؛ كالدويل وسميث (١٩٩٥).

١٨٠- تتبعت هذه الدراسات الطلاب من الصف الثامن وحتى الحادي عشر ووجدت أن الطلاب الذين شعروا بأعلى مستويات الملل في وقت الفراغ عند بداية الدراسة كانوا أكثر احتمالية لتناول المواد الضارة لاحقًا (شارب وآخرون؛ ٢٠١١). من المثير للاهتمام أن إحدى الدراسات وجدت أن الترابط بين الملل والتدخين في المستقبل ينطبق فقط على المراهقين الذين كانوا في البداية أقل عرضة لخطر التدخين (كوفمان وآخرون، ٢٠١٢).

١٨١- شارب وآخرون (٢٠١١).

التي أُجريت على البالغين أن نوبات حديثة من الملل تفيد في التنبؤ بشدة بتعاطي الكحوليات قبلها بأسبوعين.[١٨٢] وجميع هذه الأبحاث تؤكّد أن الملل علامة أولية تُنذر بتعاطي المواد المخدّرة والكحوليات. وهناك تلميحات بأن هذا الارتباط أقوى لدى الأشخاص الذين يعانون من حالة الملل بشكل أكثر تواترا، مما يوحي بأن العرضة للملل عامل من عوامل المخاطرة التي تؤدي إلى تعاطي مود معينة للهروب من الشعور الذي تولده تلك الحالة. إن الملل لا يجعلنا نتعاطى الكحوليات أو المخدرات بشكل مباشر.[١٨٣] فعندما نخفق في إبداء أي استجابة تساعدنا على التكيف مع الموقف، تملأ المواد المخدرة أو الكحوليات الفجوة من خلال تغيير حالتنا الذهنية، وتُخدر في النهاية الشعور السلبي بالملل الذي نريد أن نهرب منه.

ومثل إساءة استخدام المواد المنشطة والمخدرة، أُلقي باللوم على الملل في التسبب في اللجوء إلى القمار. ويبدو ظاهرياً أن هذا يتناسب مع القصة نفسها التي رويت عن استخدام المواد الضارة. فنحن نُصاب بالملل، وهي حالة غير مريحة تدفعنا إلى البحث عن منافذ للتخلص من هذا الشعور غير المريح. إنّ القمار، وخاصة اللعب المشوق للآلات ذات الفتحات، يفي بالغرض. ندري أن الأشخاص الذين يقامرون كثيراً يقولون إنّهم يفعلون ذلك لأنهم يشعرون بالملل، وهناك عدد من الدراسات التي تظهر أن توفّر ميل أقوى نحو الملل يُنبئ

١٨٢- كروتافا وتودمان (٢٠١٤).
١٨٣- وايبرايت وآخرون (٢٠١٥).

باحتمالية حدوث مشاكل القمار.[١٨٤] ورغم الاقتناع الشائع بأن الملل يؤدي إلى القمار، إلا أن البحث الذي يؤيد هذا الطرح هو أقلها ثراءً على الإطلاق. قد يبدو ممكناً أن القمار كغيره من الرذائل يفيد في التخفيف من حدة الملل، إلا أننا لا يمكن أن نقول ذلك بثقة وبساطة في الوقت الراهن.[١٨٥]

مثل إساءة استعمال المخدرات والقمار، تتضمن قائمة العلل التي يسببها الملل مشاكل الأكل. فحينما يُسأل الناس عما إذا كانوا يأكلون المزيد من الطعام عندما يشعرون بالملل، يكون الجواب المجلجل والثابت هو نعم![١٨٦] وعندما يُطلب منهم وصف الإجراءات الأربعة التي من المرجح أن يتخذوها إذا تعرضوا لمجموعة من المشاعر، فإن «تناول الطعام» كان ارتباطه بالملل أقوى من ارتباطه بالحزن أو القلق. فاستناداً إلى تقارير ذاتية، يظهر الملل باعثا مميّزا لتناول الطعام.[١٨٧]

١٨٤- بيولكاتي وآخرون (٢٠١٨)؛ بلاسزينسكي وآخرون (١٩٩٠)؛ بونايير وآخرون (٢٠٠٤)؛ ديكيرسون وآخرون (١٩٨٧)؛ نووار وبلاسزينسكي (٢٠٠٦)؛ تيرنر وآخرون (٢٠٠٦)؛ كارول وهاكسلي (١٩٩٤)؛ كلارك وآخرون (٢٠٠٧)؛ كومان وآخرون (١٩٩٧)؛ كوتي ولاتور (٢٠٠٨)؛ هينج وبرين (٢٠٠١)؛ هوبلي وآخرون (٢٠١٢)؛ هوبلي ونيكي (٢٠١٠)؛ ماك نيلي وبورك (٢٠٠٠)؛ ميرسر وإيستوود (٢٠١٠)؛ تريفورو ومور (١٩٩٨)؛ ويليامز وهينتون (٢٠٠٦)؛ وود وآخرون (٢٠٠٧).

١٨٥- لا نعلم أي دراسات تستخدم تصميمًا تجريبيًا للتأكد من أن الملل يسبب إساءة استخدام المواد أو المقامرة. يتزامن الشعور بحالات الملل مع التوجه العام نحو الشعور بالملل مع عدد من العوامل النفسية التي لم يتم استبعادها بعناية في معظم الدراسات. في دراسة حاولت القيام بهذا، لم تكن هناك علاقة بين التعرض للشعور بالملل ومشكلة إدمان الكحول والمقامرة عند السيطرة على الاندفاع (ميرسر - لين وآخرون، ٢٠١٣ب). من المحتمل أن هناك خاصية متعلقة بالملل، وليس التعرض للشعور بالملل، هي العامل الدافع نحو إساءة استخدام المواد والمقامرة.

١٨٦- ليون وتشامبرلين (١٩٧٣)؛ ستيكني وآخرون (١٩٩٩)؛ والفيش وبراون (٢٠٠٩).

١٨٧- كوبال وآخرون (٢٠١٢).

طلب أندرو موينهان وزملاؤه من إيرلندا والمملكة المتحدة من مجموعة من الأشخاص الاحتفاظ بمفكرة يومية لمدة أسبوع يوثقون فيها كيف يشعرون بالملل كل يوم وماذا يأكلون. ووجدوا أنه كلما كان الشخص أكثر شعوراً بالملل في يوم ما، كلما ازداد كم الدهون، والكربوهيدرات، والبروتين، وإجمالي السعرات الحرارية التي يستهلكها. إن هذه الصلة بين الشعور اليومي بالملل واستهلاك الطعام تحدث بصرف النظر عن أية مشاعر سلبية أخرى مثل التوتر، وهي مستقلة أيضا عن مؤشر كتلة الجسم، وعن السمة العامة للشخصية واستعدادها للملل. لذلك، بينما تُظهر بحوث أخرى أن الأشخاص الذين يتعرضون للملل يأكلون بطريقة غير صحية، تُشير هذه الدراسة إلى وجود شيء محدد إزاء الإحساس بالملل في اللحظة الآنية يرتبط بمستويات أعلى من تناول الطعام غير الصحي.[١٨٨] وهذا الميل نفسه أثبتته دراسة معملية تم دفع الأشخاص فيها إلى الشعور بالملل من خلال حل لغز ممل، ثم يُسألون عما إذا كانوا يشعرون بالميل نحو تناول وجبات خفيفة أو تناول طعام صحي.[١٨٩] وقد أفاد الأشخاص الذين يشعرون بالملل في كثير من الأحيان، والذين لديهم ميل نحو التركيز على أفكارهم ومشاعرهم، بأن لديهم رغبة قوية في تناول وجبات خفيفة مقارنة بمجموعة أخرى لم تُعانِ من الملل.

يبدو أنّنا عندما نشعر بالملل، نتناول الطعام لشغل أنفسنا وإبعادها

١٨٨- كروكيت وآخرون (٢٠١٥)؛ موينيهان وآخرون (٢٠١٥).
١٨٩- موينيهان وآخرون (٢٠١٥).

عن الملل. ومن المرجح أننا نفعل ذلك في ظل تبني اختيارات أقل مراعاة للصحة. ولقد أظهرت إحدى الدراسات أنه عندما شاهد بعض الأشخاص فيلماً رتيباً مملاً لمدة ساعة واحدة، تناولوا حلوى من إم أند إم تعادل سعراتها ١٠٠ سعرة حراريّة.[١٩٠] وعندما شاهد هؤلاء الأشخاص فيلماً ممتعاً تناولوا نصف كمية هذه الحلوى. ومن الجدير بالذكر أن الملل لا يمكن معادلته بالحزن (الذي يمكن استثارته في الأشخاص من خلال مشاهدة أفلام مأساوية). لقد كان الملل وحسب هو الذي دفع الأشخاص نحو تناول الطعام غير الصحي.[١٩١]

ولا يدفعنا الملل نحو تناول الطعام غير الصحي فحسب، بل قد يقودنا أيضا إلى تجاهل الإشارات الفسيولوجية التي تنبئنا بأننا ممتلئون ولا نحتاج إلى المزيد من الطعام. وفيما تُعرف الآن بأنها واحدة من الدراسات الكلاسيكية، قام كل من إدوارد أبرامسون وشون ستينسون من جامعة كاليفورنيا الحكومية بإحضار عينة الدراسة من الأفراد إلى المعمل، وطلبا منهم أن يأكلوا ما يريدون من ساندوتشات اللحم البقري المشوي حتى الشبع.[١٩٢] ثم طُلب من نصف عدد هؤلاء الأفراد

١٩٠- هافيرمانز وآخرون (٢٠١٥).

١٩١- استخدمت دراسة موينيهان والزملاء (٢٠١٥) الأفلام المملة أو الحزينة لتحفيز مجموعات مختلفة نحو تلك الحالات المزاجية. في أثناء مشاهدة الأفلام، كان الأشخاص يتناولون وجبات خفيفة ربما تكون صحية وممتعة أو لا تكون كذلك. (تبدو الطماطم الصغيرة صحية وممتعة، لكن الرقائق المملحة ليست ممتعة). بصرف النظر عن الفيلم الذي كانوا يشاهدونه، تناول الأشخاص الكمية نفسها من الأطعمة الصحية غير الممتعة (على سبيل المثال الرقائق المملحة). عندما يتعلق الأمر بالأطعمة غير الصحية أو الأطعمة الصحية والممتعة (الطماطم الصغيرة)، فإن الأشخاص الذين شاهدوا الفيلم الممل هم أنفسهم من تناولوا المزيد.

١٩٢- أبرامسون وستينسون (١٩٧٧).

أن يكتبوا الأحرف CD مراراً وتكراراً، وكان ذلك مقصوداً لحملهم على الشعور بالملل. وفي الوقت نفسه، طُلب من النصف الآخر كتابة قصص قصيرة استجابةً لصور ممتعة شاهدوها. وكان متاحاً أيضاً لأفراد المجموعتين أن يتناولوا الوجبات الخفيفة كما يحلو لهم. فإذا بالأشخاص الذين كانوا يشعرون بالملل يتناولون وجبات خفيفة أكثر من الآخرين حتى بعد الإكثار من تناول ساندوتشات اللّحم البقري المشوي. هل يبدو هذا مألوفاً؟ تذكر حيوان المنك في الفصل الأول الذي وُضع في قفص لا يتمتع بمثيرات ومن ثّم تناول وجبات خفيفة أكثر من نظيره الذي وُضع في قفص مزين بالألعاب، رغم تغذيته جيداً مسبقاً.[١٩٣]

بل إن الملل قد يؤدي دوراً في الوصول إلى البدانة. لقد عرفنا لبعض الوقت أن العوامل الوراثية مرتبطة بالبدانة. ولكن ما الآليات التي تقف وراء هذا الارتباط؟ من الواضح أن مثل هذه التساؤلات بالغة التعقيد، ولكن دراسة حديثة تصدر احتمالاً مثيراً للاهتمام يشير ضمنياً إلى أن الملل محور أساسيّ في هذا الصدد. وقد وجد ريتشارد جيل وزملاؤه في جامعة كولومبيا أن تناول الطعام بسبب الملل وعدم القدرة على مقاومة الإغراءات يفسر جزئياً الارتباط بين العوامل الوراثية والبدانة.[١٩٤]

قد نتجه إلى تناول الطعام عندما نتعرض للملل لأسباب عديدة.

١٩٣- ميجر وماسون (٢٠١٢).

١٩٤- جيل وآخرون (٢٠١٤).

ربما عندما نقع في براثن الملل نشعر وكأننا نفتقد الطّاقة، فنتجه إلى الوجبات الخفيفة عالية السكر بدلاً من تناول وجبات صحية، وقد يؤيد ذلك المسلك هذا الطرح، وقد نتجه إلى الطعام لتشتيت انتباهنا بعيداً عن الملل. فمجرد وضع شيء ما في أفواهنا قد يجعلنا نعتقد زيفاً بأننا منشغلون تماماً في عمل شيء ما. وأخيراً، قد يجعلنا الملل أكثر عرضة للاستجابة للدوافع؛ بمعنى أننا نرى شيئاً جاذباً فنضعه في أفواهنا دون تفكير، وهو سلوك شبيه بضبط الطائرة على وضع القيادة الآلية. يعكس تناول الطعام، مثله مثل الميول الاستهلاكية الأخرى، استجابة تشي بسوء التكيف، وربما استجابة مندفعة ومتهورة، للهروب من الشعور المقترن بالملل.

وقد أكدت بعض الدراسات وجود صلة بين الميل نحو الشعور بالملل والميل إلى التصرف على نحو مندفع. لقد ذكرنا في موضع آخر من الكتاب أن القابلية للملل ترتبط ارتباطاً قويا بالبحث عن الأحاسيس، ليس من نوع البحث المرتبط بجمع المعلومات ولكنّه البحث الذي يسعى إلى شعور جديد لاستبدال التعب الذي يسببه الملل. من هذا المنطلق، يمكن طرح الإفراط في تناول الطعام، أو تعاطي المخدرات والكحوليات بوصفها محاولات اندفاعية لتخفيف حدة الملل.[١٩٥]

ويمكن أن يدفعنا هذا الميل إلى اختيار علاج قصير المدى إلى القيام بأشياء ضد مصلحتنا الذاتية. ففي إحدى الدراسات، تم دفع

١٩٥- داهلين وآخرون (٢٠٠٤)؛ جيريتسين وآخرون (٢٠١٤)؛ ليونج وشنيلر (١٩٩٣)؛ ميرسر - لين وآخرون (٢٠١٣ب)؛ موينيهان وآخرون (٢٠١٧)؛ وات وفودانوفيتش (١٩٩٢).

الأشخاص نحو تحمل الانتظار لفترة قصيرة أو كتابة قائمة بالمراجع الفنية عن الخرسانة المسلحة. وقد أدت كلا الحالتين إلى الملل، وفي الحالتين تخلى الناس عن الفرصة في مكافأة مستقبليّة لتجنب الحاجة إلى القيام بالمزيد من المهام المملة. وهذا يعني أنه كلما شعر الناس بالمزيد من الملل، كلما كان اختيارهم هو الحصول على المكافأة السريعة والسهلة (والهروب من الملل)، حتى وإن لم يكن ذلك الأفضل لصالحهم للقيام به.[١٩٦] في دراسة أخرى، تم دفع الأشخاص للانتظار مدّة خمس دقائق قبل أن يلعبوا لعبة النرد. فجعلهم الانتظار يشعرون بالملل ونتج عن ذلك اتخاذهم قرارات متهورة أثناء اللعبة.[١٩٧]

وليس من الواضح ما إذا كان الناس يتخذون اختيارات محفوفة بالمخاطر عندما يشعرون بالملل لتخفيف التوتر والضيق النّاجمين عن الملل أم لمجرد إخفاقهم في كبح جماح سلوكياتهم. ويفيد الارتباط الثابت بين الميل إلى الملل وبين انخفاض مستويات ضبط النفس بأن الأشخاص الأكثر عرضة للملل يخفقون في التحكم في اندفاعاتهم على نحو ملائم. ولكن ربما يبحث هؤلاء الأشخاص أيضاً عن الإثارة والمغامرة لتحل محل الرتابة المتمثلة في الملل. وفي إحدى الدراسات، أفاد أولئك الأكثر ميلاً إلى الملل اتخاذ اختيارات خطرة أثناء القيادة حول معابر القطارات، في محاولة «المرور بسرعة» عبر القضبان أمام القطار أكثر من أولئك الذين لم يكونوا عرضة للملل.

١٩٦- موينيهان وآخرون (٢٠١٧).

١٩٧- ماتيس وآخرون (٢٠١٢).

في اختبار أكثر شمولاً، طلب الباحثون من بعض الأشخاص محاولة تجاوز الميل تلقائيًا للنظر إلى جسم يومض يظهر على أحد جانبي شاشة الحاسوب، والنظر في الجهة المقابلة بدلا من ذلك. وتمثل هذه حيلة تجريبية كلاسيكية تستخدم في علم النفس الإدراكي تُظهر شيئاً لامعاً في موضع واحد وتطلب من الأشخاص أن يفعلوا ما في وسعهم لتجاهله. وهي وسيلة جيدة لقياس التحكم في النفس. وقد اختبرت هذه الدراسة على وجه التحديد المدخنين الذين كانوا يحاولون الإقلاع عن التدخين، وهو أمر يتطلب من الفرد بوضوح التحكم في الدفع نحو التدخين. ثم تبين أن الامتناع عن النظر إلى الشيء اللامع كان أمراً صعباً بالنسبة إلى أولئك الذين أقلعوا عن التدخين مؤخراً كالذين أقلعوا عن التدخين منذ بضع ساعات مضت قبل الاختبار. ويُعد هذا الإخفاق في تجنب جاذبية الأشياء في البيئة التي تحيط بنا (قد ننظر إلى الجسم اللامع على أنه مماثل لإشارات للتدخين)، واحدا من الأشياء التي تجعل الإقلاع عن التدخين صعباً. وبما أن الأمر يرتبط بالملل، فإن النتيجة الرئيسية كانت أن المدخنين الذين كانوا يتعرضون لمستويات أعلى من الملل في حياتهم اليومية أظهروا صعوبة أكبر في مقاومة النظر إلى الجسم اللامع.[198]

ويمكن اعتبار الردود المتهورة والتي تعبر عن سوء التكيف بأنها

١٩٨- بيتيفورد وآخرون (٢٠٠٧)؛ ويتي ودوناهيو (٢٠٠٠). من الجدير بالذكر أن هذا الاكتشاف يرتبط بصفة التعرض للشعور بالملل، على عكس الدراسة التي أقيمت حول اتخاذ القرار المحفوف بالمخاطر، والتي نظرت في أثر الشعور بالملل في تلك اللحظة.

محاولات لمعالجة الطبيعة المُنفرة للشعور الآني الناجم عن الملل. ونستطيع بالتعمق في الأمر أن نتصور الألم المحدد الذي يُحدثه الملل، حيث نشعر بالضعف والعجز، فنصبح غير قادرين على تخطيط مسار للعمل ومتابعة ذلك، ونُصاب بالخمول. باختصار، نشعر بأننا غير ضروريين ولا أهمية لنا.

تعني الإصابة بالملل أننا نخفق في الإمساك بزمام الأمور الخاصة بحياتنا. وبهذا المعنى، يصبح الملل إساءة أو إهانة لشخصياتنا. نصبح منتهكين، وهذه إهانة قد لا يتمكن بعضهم من تحملها دون أن يتصرف أو يقوم بفعل ما. والواقع أن الملل قد يشكل تهديداً بشكل خاص لأنه يعصر القدرة على تقرير المصير أو حرية الإرادة دون الإشارة إلى قوة قمعية واضحة مسئولة عن المحنة التي نواجهها. وبهذا الأسلوب في التفكير ينشر الملل «الغضب» ببطء.[١٩٩] فإذا تجنبنا الانزلاق إلى اليأس، فإن أحد الخيارات يتلخص في الهجوم على العالم. في إحدى الدراسات، طُلب من بعض الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢ و ١٣ عاماً أن يجلسوا في صمت لمدة سبع دقائق فقط.. أفاد هؤلاء المراهقون (ومستخدمو الانترنت في فترة المراهقة) بأنهم شعروا بدوافع نرجسية وعدوانية مقارنةً بنظرائهم من الطلاب الذين لم يعانوا من الملل.[٢٠٠]

نعرف أيضا أن الأشخاص الذين يشعرون بالملل عادة يميلون

١٩٩- لقد ارتبط هذا الاقتباس عادةً — وليس بصورة قطعية - بالفيلسوف الأمريكي بول تيليتش.
٢٠٠- بويل وآخرون (١٩٩٣).

إلى الشعور بالنرجسية،[٢٠١] إذ تتكون لديهم حساسية داخلية تجاه أية إشارة تُلّمح إلى أنهم قد يكونون في مرتبة أدنى أو عاجزين. وفي الوقت نفسه، يعاني الأشخاص المُعرّضون للملل من مستويات مرتفعة من الغضب، والعدوانية، والكراهية.[٢٠٢] وربما يستعرض هؤلاء الأشخاص مستويات عالية من الغضب، والعدوانية، والكراهية لأنهم في الغالب يصارعون الملل ويصارعون مسحة النرجسية التي يجلبها الملل معه ويُضفيها على شخصياتهم. وربما يتجهون إلى العدوانية سبيلا لإذكاء شعورهم بذواتهم. ثمة عملية مماثلة قد يكون لها دور بالنسبة إلى المضطربين عقليا، على الرغم من أنه من المحتمل ألا تكون هي السبب الجذري لهذه الحالة. لقد كان معروفاً لبعض الوقت أن السيكوباتيين أو المضطربين عقليا ونفسياً عُرضة بشكل خاص للملل،[٢٠٣] ربما بسبب الحاجة المزاجية إلى الإثارة والتشويق. ولأن السيكوباتيين غالباً ما يُظهرون صفات نرجسية قوية، فمن السهل أن يستفزهم الغضب بسبب ظروف مثل الملل تتحدى الصورة المفخمة لأنفسهم التي يشعرون بأنهم يجب أن يدافعوا عنها مهما كلفهم الأمر.

وفي أوقات الملل الشديد، قد يصبح التأكيد على إحساسنا بالسيطرة أكثر أهمية من أيّة فضيلة أو فعل نقوم به. ونحن مدفوعون

٢٠١- وينك ودوناهيو (١٩٩٥، ١٩٩٧)؛ زونداج (٢٠١٣).

٢٠٢- داهلين وآخرون (٢٠٠٤)؛ إيزاسيسكيو وآخرون (٢٠١٧)؛ إيزاسيسكيو ودانكرت (٢٠١٨)؛ جويرمان وآخرون (٢٠٠٣)؛ ميرسر - لين وآخرون (٢٠١٣)؛ راب وفودانوفيتش (١٩٩٧)؛ فودانوفيتش وآخرون (١٩٩١)؛ زوكرمان (١٩٩٣).

٢٠٣- كواي (١٩٦٥).

إلى القيام بفعل ما ببساطة لإثبات أن بمقدورنا القيام به. فالتخريب، من هذا المنطلق، ليس مجرد فعل طائش ينطوي على التدمير، ولكنه يمثل استجابة لحالة إثبات السيطرة التي تواجه تحديات يحرّكها الملل على الأقل في بعض الأحيان.[٢٠٤] نحن لدينا القدرة وكذلك الفرصة للتدمير أو البناء. وسوف يثبت أي منهما (التدمير أو البناء) أننا أقوياء ويضع العالم في أعيننا مرة أخرى في مكانه الصحيح. ولكن لا شك في أنّ كلاً من هذين الخيارين له عواقب مختلفة، بالنسبة إلينا وإلى الآخرين.

وقد تتبع الباحثون مجموعة من الأطفال تبلغ أعمارهم ١٠ سنوات لمدة ٥ سنوات، ووجدوا أن الميل إلى الشعور بالملل في وقت ما زاد من احتمال انحرافهم في المستقبل القريب. فبالنسبة إلى العينة جميعها كان هذا طريقا أحاديّ الاتّجاه: أي أن التعرض للملل أدى إلى زيادة في الانحراف الذي يتبعه، وليس العكس. ولكن بالنسبة إلى مجموعة أصغر حجماً كانوا ذوي سلوك طائش ولديهم حاجة كبيرة إلى الإثارة، تنبأ الانحراف في الوقت ١ بانخفاض مستويات التعرض للملل في الوقت ٢ . فبالنسبة إلى الشباب الباحثين عن الأحاسيس، ربما يخفف الانحراف عنهم حدة الملل الذي قد يحدث في المستقبل.[٢٠٥]

٢٠٤- على سبيل المثال، يصف فارنوورث (١٩٩٨) الشعور بالملل لدى مرتكبي الجرائم من اليافعين ويتناول الملل كدافع نحو الأعمال التخريبية. هناك الكثير من الأبحاث التي أجريت حول التخريب. توجد بعض الاقتراحات النظرية التي تقول إنه يرتبط بالملل، لكن القليل من الأبحاث الفعلية يتناول الصلة بينهما.

٢٠٥- سبيث وآخرون (٢٠١٥). لم يجد الباحثون دليلاً لدعم الفكرة التي تقترح أن الملل يمثل تعبيرًا عن رفض المجتمع بشكل غاضب ومتعمد يستند إلى الشخصية. يمكنك أيضًا الاطلاع على كالدويل وسميث (٢٠٠٦).

في دراسة تجريبية، عمل الباحثون على جعل مجموعة من طلاب الجامعات يشعرون بالملل، ثم طلبوا منهم قراءة سيناريوهات تصف أحد أفراد جماعتهم الثقافية يتعرض للهجوم من قبل عضو في مجموعة ثقافية أخرى (أو العكس).[٢٠٦] وعندما كان يشعر الطلاب بالملل، كانوا يحددون عقوبة سجن أكثر تساهلاً للمجرمين من جماعتهم الثقافية الخاصة، وأحكام سجن أكثر قسوةِ للمجرمين من المجموعة الثقافية الأخرى.

وفي أشد الحالات حدة، عندما يقترن بنقص شديد في المشاركة الوجدانية، يمكن أن يُمثّل الملل درجة عالية من الخطورة. «لقد كنا في حالة ملل ولم نجد ما نفعله، لذلك قررنا أن نقتل شخصاً ما.»[٢٠٧] كان هذا هو السبب الذي قدّمه ثلاثة من المراهقين الذين قتلوا شابا بلا رحمة كان يركض في الخارج. وهناك أمثلة عديدة للقتلة الذين يزعمون أنهم قتلوا بسبب الملل. ولكن من المؤكد أن الملل لم يكن السبب المباشر وراء لجوء المراهقين إلى القتل. ومن المفترض أن تكون لديهم سبل أخرى لتحقيق الإثارة وتأكيد السيطرة على حياتهم عندما يتغلّب عليهم الملل.

ومنذ وقت غير بعيد، اشتبه في أن ممرضا ألمانيّا قتل على الأقل

٢٠٦- فان تيلبيرج وإيجو (٢٠١١).

٢٠٧- للحصول على تقرير كامل حول رواية كريستوفر لين، يمكنك الاطلاع على:
http://www.cbsnews.com/news/christopher-lane-australian-baseball-player-killed-by-bored-okla-teens-police-say/.

تسعة وسبعين فرداً.[٢٠٨] وادعى أنه قتلهم من أجل تخفيف حدة الملل. لقد كان يتمتع بهذا الاندفاع والقدرة على إنعاش المرضى الذين حقنهم عمدا بعقاقير خطرة لينعشهم بعد ذلك. كل ذلك لكي يُظهر مهارته ويتجنب الملل. كانت النشوة التي شعر بها عندما يُعيد مريضاً من حافة الموت، والبؤس عندما يخفق في ذلك عنصرين من عناصر ممارسة السلطة وخروجها عن السيطرة. ومن الواضح أن الملل في حد ذاته ليس كافيا لكي يدفع الشخص العادي لاقتراف مثل هذا السلوك المقيت. يبعث الملل بإشارة تفيد بأننا لسنا مرتبطين بالعالم من حولنا وأننا لا نوجه دفة حياتنا. وقد يُفضي هذا الشعور ببعضهم إلى إظهار الغضب والبحث عن أشكال متطرفة من السلطة.

فالانحراف، والغضب، والكراهية، والعنف قد تُضاعف من مهامها أو حتى تؤديها ثلاثة أضعاف استجابة للملل. وقد يزيد ذلك من إحساسنا بالقوة الذي يتم تهديده عندما نُصاب بالملل. وربما لا نكون في حالة سيطرة على أفعالنا عندما نُظهر الغضب، ولكن تأثيرات أفعالنا تكون واضحة ومتمثلة في التخريب الذي نتسبب فيه. وربما يقوم الغضب والعنف بتنشيطنا وإخراجنا من حالة الكسل الشديد المقترنة غالبا بالملل. فحالة الملل والرتابة يسببان شعوراً ضئيلاً بالإثارة. وإذا أردنا أن نصحح هذا الانخفاض في مستوى الطاقة لدينا، فإن العدوانية

٢٠٨- للحصول على تقرير كامل حول هذه الرواية، يمكنك الاطلاع على:
https://www.cnn.com/2018/01/23/europe/german-nurse-charged-97-murders-intl/index.html.

تساعد بالتأكيد على ضخ الدماء في عروقنا. وفي النهاية، قد تقلل الكراهية مستوى الملل على المدى القصير من خلال إضفاء معنى على العالم الذي نعيش فيه.

إن العدوانية والكراهية اللتين يولدهما الملل هما في بعض الأحيان مستهدفتان. وكما ناقشنا من قبل، كان الأشخاص الذين يشعرون بالملل يُصدرون أحكاماً بالسجن أقلّ شدّة على أعضاء مجموعتهم الثقافية، ويصدرون أحكاماً أكثر قسوة على أعضاء المجموعات الثقافية المختلفة. وقد اتضح أن الشوفينية، وهي الغلو في الوطنية، تظهر عند تهديد شعور الشخص بأن الحياة لها مغزى وهدف.[٢٠٩] فتبني وجهات نظر سلبية بشأن أشخاص لا نتوحد معهم، وأخرى إيجابية تجاه نوعنا، تجعل العالم أكثر بساطة وسهولة في الفهم. كما أن التعامل بعدوانية مع الغرباء يخلق شعورا بالقوة والثقة، ويقلل الشعور بالقلق، ويخلق وهماً مفاده أن العالم أكثر بساطة، وسهولة في الفهم، واستقراراً حتى ولو كان ذلك النظام العالمي يستحق اللوم أخلاقياً! نستكشف هذه العلاقة بين الملل والمعنى بمزيد من التفصيل في الفصل السابع. والشاهد هنا أنه يمكن النظر إلى بعض أشكال العدوانية على الأقل على أنها محاولات لمعالجة افتقاد المعنى المقترن بالملل.

إن ما نحتاج إليه ونريده في نهاية المطاف هو أن نشعر بأننا متّصلون بالعالم بطريقة ذات مغزى. فنحن نبذل قصارى جهدنا عندما نتصل بالعالم بشكل نشط: من خلال استخدام قدراتنا الإدراكية، والتعبير

٢٠٩- جرينبيرج وآخرون (٢٠٠٤).

عن أفكارنا، والسيطرة على الأشياء الموجودة في محيطنا، كل ذلك يساعد في الحفاظ على النظام مكتملا ومستمراً. وفي المقابل، يمثل الملل حالة من الوجود غير المتصل أو المترابط، وهذا يجعلنا عُرضة لمشكلات كان الاتصال الهادف بالعالم من حولنا ليحتويها بحكمة.[٢١٠] إن الصلة الراسخة بين الاكتئاب والملل، على سبيل المثال، قد تعكس هذه النتيجة الداخلية للانفصال عن العالم.

ومن المرجح أيضاً أن الأشخاص الذين يشعرون بالملل يعانون عادة من الاكتئاب.[٢١١] للوهلة الأولى قد يبدو أن الاكتئاب والملل يشتركان في العديد من الخصائص بحيث لا يمكن التمييز بينهما. ولكن هذا غير صحيح لوجود فروق بينهما. إن الاكتئاب يعرَّف بالحزن وعدم القدرة على الشعور باللذة، وهو مرتبط بتقييم سلبي للذات واتجاه نحو التركيز على الأحداث السلبية في الحياة. وفي المقابل، فإن الملل تحدده معضلة الرغبة في الاتصال بالعالم مع انعدام القدرة على إشباع هذه الرغبة، والشعور بأن الوقت يمر ببطء، مع صعوبة في التركيز. وفي المقابل، يرتبط الملل بالتقييمات السلبية للعالم خارج نطاق أنفسنا، والافتقار إلى الوعي العاطفي، ومزيج من القلق والكسل. ويتضح من

٢١٠- وايسينجر (١٩٩٥).

٢١١-فاهلمان وآخرون (٢٠٠٩)؛ جولدبيرج وآخرون (٢٠١١)؛ ميرسر - لين وآخرون (٢٠١٣)؛ تودمان (٢٠١٣)؛ فودانوفيتش ووات (٢٠١٦). نحن نعلم أن الملل والاكتئاب غير متصلَين نظرًا إلى وجود عوامل أخرى مثل الميل نحو تجربة المشاعر السلبية والحساسية تجاه التهديدات المزعجة عاطفيًا واللامبالاة وفقدان المتعة وقلة الوعي العاطفي (جولدبيرج وآخرون ٢٠١١، ميرسر - لين وآخرون، ٢٠١٣ب).

ذلك أن الملل والحزن مختلفان.[٢١٢]

إذاً، ما الذي يفسر العلاقة بين العُرضة للملل والاكتئاب؟ تشير بعض الأبحاث إلى أن الميل إلى الشعور بالملل والاكتئاب يشكلان جزءاً من حلقة مفرغة تستمر بمرور الوقت. وقد تتبَّع مايكل سباث وزملاؤه[٢١٣] أكثر من ٧٠٠ مراهق لمدة خمس سنوات، وكانوا يسألونهم كل عام عن الاكتئاب والعُرضة للملل. ولقد أظهرت نتائجهم أن الاكتئاب والعُرضة للملل يُقوّي كل منهما الآخر من عام إلى آخر دون إشارة واضحة إلى أيهما حدث أوّلا. ولكن في مختبرنا الخاص أخفقنا في العثور على أي دليل يشير إلى أن الاكتئاب يمكن أن يفيد في التنبؤ بمستويات من قابلية التعرض للملل على مدى ثمانية أسابيع. كما وجدنا أنه عندما تغير مزاج الأشخاص من خلال استدعاء ذاكرة سعيدة أو حزينة لم يكن لذلك تأثير على مستويات حالة الملل.[٢١٤] سأل أحد المؤلفين لهذه الدراسة بعض الأشخاص الذين يتلقون علاجاً من اكتئاب مزمن حول خبرتهم عن الملل. وكان النمط الذي نشأ عن قصصهم واضحا. فقد صرّحوا بأنّهم يخشون الملل، إذ كان الملل بالنسبة إليهم بمثابة إشارة تحذيرية مبكرة مفادها أن الاكتئاب قادم في الطريق. وحين يشعرون بالملل، ينفصلون عن

٢١٢- تعمل أدوات التقرير الذاتي التي يستخدمها الباحثون على التمييز بين الميل نحو الشعور بالملل وحالة الملل نفسها، والاكتئاب، ومن ثم تجنب الخلط بين شخص يشعر بالملل وشخص مكتئب (فاهلمان وآخرون، ٢٠٠٩، ٢٠١٣، جولدبيرج وآخرون، ٢٠١١).

٢١٣- سبيث وآخرون (٢٠١٥).

٢١٤- فاهلمان وآخرون (٢٠٠٩).

العالم، ويتوقّفون عن الشعور بالالتزام العاطفي بالأنشطة والأشخاص الموجودين حولهم. وعندما يحدث ذلك، يتّجهون إلى داخل ذواتهم ويشرعون في التأمل. فقد بدؤوا في التفكير في أنفسهم بطرق سلبية، وفي الوقت المناسب بدأت هذه الأنماط الفكرية تتحول إلى حلقة اكتئابية كاملة. لذلك، هناك في الإجمال أدلة أقوى تدعم فكرة مفادها أن الملل يؤدي إلى الاكتئاب وليس العكس. وربما يتلخص الأمر في أن الملل هو ما يجعل الشخص معرضاً للتأمل والتمركز السلبي حول الذات بينما يستمر في الاتصال بالعالم، ثم يستسلم في نهاية المطاف لليأس استجابة للإخفاق المستمر في الاتصال بالعالم والانخراط فيه.

وهناك احتمال آخر يتمثل في أن الميل إلى الشعور بالملل والاكتئاب يرتبط ببعضه بعضا، وذلك لأن كلّا منهما يرجع إلى عامل ثالث. وتتسق هذه الفكرة مع نتيجة أخرى من عمل سباست وزملائه. فقد رأوا أن الاكتئاب والملل يتواجدان على مسارات متماثلة وعلى مقاييس زمنية أكبر، في إشارة إلى أنهما ربما يتقاسمان عامل تطور واحد ما يجعلهما جزءاً من متلازمة أكبر تتكشف بمرور الوقت. وقد يكون هذا العامل المشترك شعوراً وكأن الحياة تفتقر إلى المغزى والهدف. وقد تكون عدم القدرة على تأسيس مشاريع الحياة ذات القيمة بمثابة قوة دافعة تقف خلف كل من الاكتئاب والعُرضة للملل.[٢١٥] وتتسق دراستنا الخاصة بنا مع هذا الاحتمال. إذ يبدو أنه كلما ازداد الافتقار

٢١٥- بارجديل (٢٠٠٠).

لوجود معنى للحياة كلما زادت حدة حالة الملل.[٢١٦] فبينما يكون انبثاق الاكتئاب والعرضة للملل من الافتقار للمغزى من الحياة محتملا، يتطلّب الأمر المزيد من العمل للتأكيد على هذا الاحتمال.

ورغم أننا قد لا نعرف السبب أو كيفية ارتباط العُرضة للملل بالاكتئاب، فمن الواضح للأسف أن تجاهل الملل يتضح عادة عندما نُقّيم الصحة العقلية ونتعامل معها. ورغم هذا فإن الملل قد يؤدي دوراً رئيسياً في عدد من الأمراض العقلية.[٢١٧] في إحدى الدراسات، تبين أن للعُرضة للملل تأثيرا سلبيّا كبيرا على نوعية الحياة لمرضى السرطان، تأثيرا يفوق أي تأثير سلبي للاكتئاب. وحين تم علاج هؤلاء المرضى أنفسهم بأدوية مضادة للاكتئاب تحسن مزاجهم، إلا أن حالة الملل لم تتحسن.[٢١٨] وتضيف هذه النتائج المذهلة المزيد من الثقل إلى فكرة مفادها أن العُرضة للملل والاكتئاب يعدان مشاكل مختلفة حقا، وأن الملل يتطلب تدخلاً خاصا. ولا يكفي ببساطة أن نتعامل مع شكاوى الملل باعتبارها مجرد شكاوى ترتبط بالاكتئاب. ورغم أن الملل لا يتسبب في إحداث مشاكل مباشرة في حد ذاته، فإن الحجة ضده تبدو قوية إلى حد كبير. ويدفعنا هذا في بعض الأوقات إلى إلحاق الضرر بأنفسنا وبالآخرين، وفي أوقات أخرى يجعلنا أكثر اندفاعا، وعُرضة للتأثير، ولضغوط الانفصال عن العالم المحيط بنا. ويبدو واضحاً أنّ

٢١٦- فاهلمان وآخرون (٢٠٠٩).

٢١٧- جيريتسين وآخرون (٢٠١٥)؛ نيوويل وآخرون (٢٠١٢)؛ تودمان (٢٠٠٣)؛ تودمان وآخرون (٢٠٠٨).

٢١٨- إنمان وآخرون (٢٠٠٣)؛ باسيك وآخرون (٢٠٠٣)؛ ثيوبالد وآخرون (٢٠٠٣).

الاستجابة على نحو يُوفر التكيف مع الملل ليست مهمّة سهلة. ومع ذلك، هناك شيء واحد على الأقل أشار الباحثون إلى أن الملل قد يكون مفيداً فيه، وهو أنه قد يكون حافزا للإبداع.[٢١٩]

أصاب مايك بلومفيلد من فرقة بول باترفيلد بلوز، التي كانت في نهاية المطاف موجودة في قاعة مشاهير الروك أند رول، الذهول من تألق عازف جيتار كان ينوع عزفه بحركات غير تقليدية. ثم حاصر جيمي هيندريكس بعد العرض وسأله: «أين كنت تختفي يا رجل؟». فأجابه هيندريكس: «كنت مشاركاً في دائرة عرض تشيتلين، وكنت أشعر بالملل. لم أسمع أي عازفين يقومون بأي شيء جديد وكدت أفقد عقلي بسبب الملل».[٢٢٠] ويشير تأكيد هندريكس إلى أن الشعور بالملل قد يؤدي إلى شيء إيجابي، ألا وهو الإبداع.

ولكن ماذا تقول البيانات؟ والواقع أن البراهين الفعلية على أن الملل يؤدي إلى ازدهار الإبداع تُعد قليلة وبعيدة عن بعضها بعضا. تشير إحدى الدراسات إلى أن قدرتنا على كتابة المقالات الإبداعية تنخفض إلى حد كبير عند الشعور بالملل. ولكن من المؤسف أن هذه الدراسة لم تكن لها مجموعة مقارنة. ولم يتم حث الأشخاص المشاركين فيها بوصفهم عيّنة على الشعور بالملل على نحو أو

٢١٩- مان وكادمان (٢٠١٤).

٢٢٠- تولينسكي ودي بيرنا (٢٠١٦)، الصفحة ٢١٨. تشير «دائرة تشيتلين» إلى مجموعة من المواقع في الولايات المتحدة كانت آمنة بحيث يستطيع الموسيقيون والكوميديون والفنانون الأمريكيون من أصل إفريقي أن يقدموا عروضهم في أثناء عصر التمييز العنصري.

آخر.[٢٢١] وفي دراسة أخرى، استحث الباحثون الأشخاص المشاركين على الشعور بحالات مختلفة من بينها الملل. ويقترن الملل بزيادة الإبداع عند الجمع بينه وبين الانتشاء.[٢٢٢] ولكن الباحثين لم يُفرقوا بين هاتين الحالتين السيكولوجيتين المختلفتين للغاية. وأخيراً، جعل ساندي مان وريبكا كادمان من جامعة لانكشاير المركزية يدفعان بعض الأشخاص نحو الملل من خلال حمل كل منهما على كتابة الأرقام من دليل الهاتف أو قراءتها. بعد ذلك، طلبا منهم التفكير في أكبر عدد ممكن من الاستخدامات لكوب مصنوع من البلاستيك الشفاف، وهي مهمة كلاسيكية تُستخدم لاختبار قوة الإبداع.[٢٢٣] جاء الأشخاص الذين كانوا يشعرون بالملل وتنتابهم أحلام اليقظة باستخدامات أكثر إبداعاً للكأس من تلك التي جاء بها الآخرون الذين لم يُعرض عليهم دليل الهاتف المسبب للملل. وكما هو الحال مع مشكلة التفريق بين الملل والانتشاء، فمن المستحيل أن نعرف من خلال تلك الدراسة ما إذا كانت أحلام اليقظة هي المحفز للإبداع. وفي النهاية، عندما تنتابنا أحلام اليقظة لا نشعر بالملل؛ لأننا ننخرط في الانشغال بفكرة خيالية داخلية.

لذلك، فليس هناك من الأدلة الواضحة ما يشير إلى أن الشعور بالملل يؤدي إلى الإبداع. فكما أن الملل لا يجعل المرء قاتلاً، فإنه

٢٢١- لارسون (١٩٩٠).
٢٢٢- جاسبر وميدلوود (٢٠١٤).
٢٢٣- مان وكادمان (٢٠١٤).

يخفق أيضاً في تحويله إلى عبقرية إبداعية. وهذا هو المغزى. إن الملل عبارة عن شعور سلبي نرغب في التطهر منه. ولكنه في حد ذاته لا يجعلنا نتصرف على نحو جيد أو سيئ. ومن المنطقي أن نقول إن القدرة على الشعور بالملل من الممكن أن تدفعنا نحو الإبداع والابتكار. لقد غيّر هيندريكس، الذي لم يُرضه الوضع الراهن، عالم عزف الجيتار إلى الأبد. بيد أننا نشك بجدية في أنه كان يعاني من نوبات الملل وقد أبدع موسيقى أغنية فوكسي لادي.

إن الملل هو الرغبة غير المُشبعة في الانشغال الذهني، وهو شعور لا يجلب معه راحة، مما يحفز على القيام بشيء ما. إن الإجراء الذي نتخذه متروك لنا نحن، إذ بمقدورنا أن نستجيب لإشارة الملل من خلال اللجوء إلى المخدرات والكحوليات، أو بشن هجوم عنيف على العالم. أو نفعل مثلما فعل عازف الموسيقى هيندريكس، يمكننا التقاط الجيتار والقيام بإبداع شيء رائع، وبذلك نتخلص من الشعور بالملل. أثناء تأليف روائعه الموسيقية لم يكن هيندريكس يشعر بالملل؛ لقد كان على اتصال عميق وارتباط وثيق بجيتاره وبالموسيقى. والواقع أن هذا الارتباط هو نقيض الملل. فكأنّنا نفقد ارتباطنا بالعالم من حولنا أو نفصم عنه حين نشعر بالملل. وعلى حد قول عالم الاجتماع بيتر كونراد: «لا يوجد الملل في المطلق؛ بل يوجد بيننا وبين نقطة ما . . . [الملل] هو الاغتراب عن اللحظة الآنية.»[٢٢٤]

٢٢٤- كونراد (١٩٩٧).

الفصل السادس

الملل عند منتهاه

الجدران مملة والمبنى شبيه بالمتاهة. يصل الأمر إلى أنك تشك في أن مجرد الدخول هناك يشكل اختبارًا.

في النهاية، تجد الغرفة رقم P4040 وتطرق بابها، وأنت تشعر ببعض العصبية. بقي شريكك في السكن لمدة ثلاثة أيام، ولكنك لست متأكدًا من أنك ستتمكن من هذا. يفتح لك الباب أحد فنّيي المختبر، ويوفر لك مقعدًا ويبدأ الشرح.

سيتم وضعك في غرفة صغيرة. يمكنك المغادرة فقط أثناء استراحات تناول الوجبات والذهاب إلى الحمام. الغرفة مضاءة بشكل ساطع باستخدام ضوء أبيض متجانس. يعمل مكيف الهواء بشكل مستمر، ليملأ تلك المساحة الصغيرة بطنين ثابت. هناك سرير صغير ولا شيء آخر. سوف يُطلب منك ارتداء نظارة معتمة. يمكنك فتح عينيك، ولكن كل ما ستراه هو البياض المتجانس الفارغ غير المنتهي. وفوق كل ذلك، عليك ارتداء زوج غريب من القفازات التي تحد من الحركة وتقيد الشعور باللمس. لن تتمكن حتى من حك جلدك.

«نريد أن نعلم كيف يتعامل البشر مع الرتابة. هل لديك أي أسئلة؟»

تهز رأسك ببعض العصبية وتأخذ استراحة سريعة لتذهب إلى الحمام وتفكر لبرهة في الهرب قبل العودة لبدء التجربة.

بمجرد التجهيز، تبدأ أفكارك بالاستقرار. هذا ليس سيئًا للغاية حسب اعتقادك. لكن لا يمر الكثير من الوقت حتى يبدأ عقلك بالتجول، فينتقل من التفكير في عبء الدورة الدراسية إلى حفلة تريد الذهاب إليها في عطلة نهاية الأسبوع. في النهاية، تغوص في أحلام اليقظة المثيرة للذكريات، فتتذكر بعض الأحداث الشخصية من حياتك، كالوقت الذي علمك فيه أخوك الأكبر كيفية ركوب الدراجة. تحاول إعادة تخيل هذه الأحداث بقدر كبير من التفصيل. كان جسمك يتنقل باضطراب حول السرير الصغير، دون أن تتمكن من الاستقرار في وضعية واحدة. في مرحلة ما، تتساءل كم مضى من الوقت؟ وبعدها تجد أيضًا أنه من الصعب الاحتفاظ بتسلسل واحد للأفكار. لا توجد نقطة ترابط، فقبل أن تنتهي من فكرة ما، تقفز أخرى إلى عقلك،

وفي هذه اللحظة تراه. لقد كان ظلاً في البداية ولكنه تحول سريعًا ليصبح على هيئة رجل. كان طويلاً وربما يرتدي معطفًا طويلاً، وليست له ملامح مميزة، ولكنه يمثل تهديدًا صامتًا يتربص بنا. أهذا حقيقي؟

هل هذا جزء من التجربة؟ تتصاعد أنفاسك. جاء وقت الاستسلام.

نُشرت تجارب الحرمان الحسي التي أجراها دونالد هيب مع ودبيرن هيرون وزملاؤهما بجامعة ماكجيل، لأوّل مرة في خمسينيات القرن العشرين، وكان الغرض المعلن استكشاف الاستجابات السلوكية تجاه الرتابة. ولكن هذه التجارب تجاوزت إخضاع الأشخاص للرتابة؛ فقد حرمتهم من الشعور بأي أحاسيس. وفضلاً عن الرتابة، فإن العزل،

البيئي والنفسي، يمثل جزءًا كبيرًا من الإحساس بالملل.[٢٢٥]

وكما بينًّا في الفصل الثاني، الرّتابة تعدّ حقًا أحد المحفّزات الرئيسية للإحساس بالملل. ولكن بالنسبة إلى هيب وهيرون، فإنّ استكشاف الرتابة من أجل الرتابة في حد ذاتها كان مجرد ستار لإخفاء الحقيقة. إذ كانت الحقيقة وراء التجارب الغريبة التي يقومان بها أمرًا مختلفًا تمامًا. أرادت أجهزة الاستخبارات الكندية والبريطانية والأمريكية معرفة السبب وراء اعتناق أسرى الحرب العائدين من الجبهة الكورية للأفكار الشيوعية. كيف نجح الكوريون في تنفيذ عملية غسيل المخ هذه؟ في أحد الاجتماعات التي دُعي إليها هيب مصادفة، رأى أن العزل الإدراكي قد يحقق تلك النهاية واقترح بعض التجارب لاختبار هذا المفهوم.[٢٢٦] وكانت للنتائج تداعيات أوسع حول كيفية تأقلم البشر مع بيئة ذات مشاعر حسية قليلة للغاية.

أوضحت تجارب هيب وهيرون، بوضوح تام مدى احتياجنا العميق إلى التفاعل مع بيئتنا بطرق مستقلة وذاتية التحكم. إن تجنب الملل لا يتعلق بتجنب الرتابة على الإطلاق، كما لا يتعلق بإيجاد

٢٢٥- كان عمل هيرون (١٩٥٧) هو الأساس الذي نبع منه هذا التفسير الخيالي. تمتع المشاركون بحرية مغادرة التجربة في أي مرحلة (بالرغم من بقاء العديد منهم لعدة أيام)، وكانت معظم التجارب المصحوبة بالهلاوس أقل إثارة للتشاؤم مقارنةً بما نتخيله هنا.

٢٢٦- تم نشر عمل هيب وهيرون بشكل جزئي فقط. دعا هيب إلى نشر جميع النتائج لكن أجهزة المخابرات التي كلفته بهذا العمل منعته من ذلك. وفي النهاية، تم تشويه هوية العمل وتقديمه كعمل رائد في أصول التعذيب النفسي (براون، ٢٠٠٧). كان الهدف الحقيقي للعمل هو تحديد ما إذا كان بوسع الحرمان الحسي المقترن بـ «الدعاية» تغيير معتقدات الفرد في الخوارق بشكل ناجح (يمكنك الاطلاع على ريز، ٢٠١٣، للحصول على وصف للدراسات التي أجريت حول الحرمان الحسي بخلاف العمل الذي قام به هيب).

معنى، وهو ما سنستكشفه في الفصل القادم. كما أن تجنب الملل يتعلق بإيجاد طرق للتفاعل مع العالم والآخرين. وفي التجارب التي قاما بها، قضى الأشخاص أيامًا بلا توقف في الغرفة المصممة خصوصًا لذلك، ومن المحتمل أن ما حفزهم على ذلك هو العامل المادي. وبصرف النظر عن مدة الإقامة، اتجه معظم الأشخاص إلى النوم مبكرًا. فَدُون وجود أشياء يُقام بها، كان النوم خيارًا عمليًا. وعندما كانوا يستيقظون ليجدوا عالمهم كما هو دون تغيير، كان الاضطراب التجربة الأكثر شيوعًا لديهم.

كما أبلغ الأشخاص بشكل شائع عن عدم قدرتهم على تكوين سلاسل من أفكار واضحة ودقيقة. وقد بدت الأفكار دون تحفيز حسي لتوجيهها، وكأنها تتحرك دون هدف غير متصلة ببعضها. إذ كان من الصعب تركيز الانتباه من أجل جمع الأفكار في نطاق شامل مترابط وذي معنى. إنّنا في حاجة إلى الشعور بالتواصل مع العالم، للتفاعل مع الأشياء التي تلامس الحواس، فمن غير هذا التواصل، تتعطّل أنظمتنا الإدراكية بشكل طبيعي. وبمرور الزمن، أصبحت الهلوسة شائعة لدى مجموعة كبيرة، إذ أبلغ الطيارون عن شيء مثل هذا أثناء الرحلات الجوية الطويلة والرتيبة، حيث أشاروا إلى أنهم شاهدوا عناكب كبيرة على الزجاج الأمامي.

في البداية، استعان هيب وهيرون بوسائلهما لتحديد ما إذا كان الحرمان الحسي مقرونًا بـ «الدعاية» حول الظواهر الخارقة للطبيعة، سوف يشجع الأشخاص على تغيير معتقداتهم. هل يمكن أن يقدم

هذا تفسيرًا لغسيل المخ الذي قام به الشيوعيون لأسرى الحرب؟ بعد الدراسة، أصبح الأشخاص أكثر استعدادًا بالفعل للاعتقاد بوجود الظواهر الخارقة للطبيعة. ومن غير الواضح ما إذا كان هذا التغيير في المعتقدات قد استمر لوقت طويل أو عمل أيضًا على المعتقدات الفكرية.

إنّ الحرمان الحسي عبارة عن حالة شديدة نكون فيها منعزلين عن العالم، فتحت تأثير الانعزال، يتعثر نظامنا الإدراكي، ونكون غير قادرين حتى على اللجوء إلى أحلام اليقظة المركزة والمتناسقة. عندما نكون غير قادرين على الانخراط ذهنيًا، يتركنا الحرمان الحسي في ملل شديد. إلى جانب هذه الدراسات، نجد ظروفًا أخرى، ليست أقل حدة، حيث يصبح الانعزال والملل رفيقَين تعيسَين. وما يُبرزه هذا ليس فقط أن الملل يمثل دعوة إلى القيام بفعل، ولكن هناك حاجة إنسانية متأصلة ورئيسية في البقاء على تواصل مع الآخرين وفي أن يصبح الشخص لاعبًا مؤثرًا في قصة حياته. ودون تلبية تلك الاحتياجات، نشعر بانعدام القيمة والملل في نهاية الأمر.

البيئات القاسية

وُلد البشر ليكونوا مستكشفين. من منا لم يشعر، عند رؤية عظمة جبال الروكي، بالرغبة في تسلقها؟ من منا لم يتعجب، عند النظر إلى بحيرة شاسعة أو محيط، ممّا قد يكون موجودا على الجانب الآخر؟ سواء أكان هذا التوجه نحو الاِستكشاف ناتجًا عن نزعة فطرية لاستكشاف آفاق جديدة، أو عن نوع من الفضول لا يهدأ حتى نرى بأنفسنا ما وراء سلسلة الجبال أو الأفق المحيطي التالي، أم أنه مجرد نتيجة لرغبتنا في الشهرة والثروة، فقد دفعنا أنفسنا دائمًا نحو أطراف الأرض ونحو ما هو أبعد من ذلك. إنها دعوة تأتينا من العالم وراء الجبال أو أسفل المحيطات وآفاق مجرتنا والكون.[٢٢٧] وقد قادنا هذا الأمر أحيانا إلى استكشاف مجموعة من أكثر الأماكن القاحلة وغير المأهولة على سطح الأرض، مثل المناطق القطبية بالقارة القطبية الجنوبية والدائرة القطبية الشمالية. وراء التحديات المادية الهائلة التي فرضتها هذه البيئات القاسية، توجد تحديات نابعة من حياة العزلة ورتابة المدخلات الحسية وجمود الأعمال الروتينية اللازمة للبقاء. رغم تصوّر صانعي الخرائط وجود وحوش على المساحات الفارغة من الخرائط القديمة، فإنّهم فشلوا في التنبؤ بشياطين الانعزال والملل التي قد تطارد أولئك الذين استكشفوا تلك المجالات.

٢٢٧- في كتاب حديث يفحص تاريخ الاستكشاف في كندا بقلم آدم شولتس، يلخص الكاتب قصصًا من زمن الفايكينج وحتى المستكشفين الأوروبيين الأوائل ويقتبس دائمًا مصطلحات الفضول وحب التملك والرغبة في الشهرة كدوافع نحو الاسكتشاف البشري (شولتس، ٢٠١٧، الصفحة ٢٤، ٥٣).

تُعدّ دراسة النتائج النفسية للاستكشاف والعيش في بيئات قاسية التي يُشار إليها أحيانًا باسم البيئات المنعزلة المحصورة (ICE)، أمرًا صعبًا.[٢٢٨] ويرجع ذلك إلى قلة البعثات، فهذه الدراسة لا تركز في أهدافها على البحث النفسي. ذلك أنّ تركيب الفرق في هذه البعثات أمر متغير للغاية، إذ يميل عدد أعضاء الفرق إلى القلة، ما يجعل استخلاص النتائج وعرضها على الجمهور صعبا. نظرًا إلى وجود مخاطر كبيرة في الأصل، تواجه كل بعثة تحديات مستقلة تؤثر بدورها في التجارب النفسية لأعضاء الفريق. لذلك يجب أن نفكر بحذر فيما نتعلمه من هذه البعثات.

قد تكون رحلة السفينة بلجيكا نرويجية الصنع والتي كان يقودها طاقم بلجيكي سنة ١٨٩٨ هي أول لمحة لدينا تدل على أن الانعزال والطبيعة المحصورة لهذه البيئات القاسية قد يؤديان إلى الملل. لقد كانت أول سفينة تقضي الشتاء في المنطقة القطبية الجنوبية، ورغم عدم كفاية المعدات والملابس والتهديد الدائم بالإصابة بالإسقربوط، كانت الرتابة وبطء مرور الوقت هما ما لفتا نظر فريدريك كوك، الطبيب الأمريكي المرافق للبعثة: «نحن مسجونون في بحر جليدي ليس له نهاية، وأصبح الملل يحيط بنا من كل جانب. لقد حكينا جميع الروايات، الحقيقي منها والخيالي، ونحن جميعًا متساوون في هذا. فالوقت يمرّ ببطء قاتل حيث يخيم الظلام ببطء شديد».[٢٢٩]

٢٢٨- بيشوب (٢٠٠٤).

٢٢٩- كوك (١٩٠٩).

لقد أصبح أحد أعضاء الطاقم مريضًا للغاية بسبب الانعزال حتى أنّه ترك السفينة المحاطة بالجليد وزعم أنه سوف يعود إلى بلجيكا سيرًا على الأقدام. في هذه القصة، نرى العديد من العوامل التي تُعد أرضًا خصبة للملل. يتمثّل الأول في الرتابة النابعة من الانعزال: في البيئة نفسها «بحر جليدي لا نهاية له»، وفي الأنشطة المتوفرة للقيام بها رويت جميع القصص. ويتعلّق الثاني بطول الوقت حيث مر دون أي تغيير ملحوظ في البيئة من حولهم. وبالرغم من أن كوك لم يذكر هذا الأمر في هذه الفقرة، إلا أنهم واجهوا افتقارًا شبه كامل للاستقلالية: حيث أصبح الطاقم تحت رحمة العناصر، إلى جانب الأفعال الفردية التي لا يحتمل أن يكون لها أي تأثير في النتيجة. هذه العناصر تم تأكيدها في تحاليل الشكاوى التي تقدم بها أعضاء الفريق والتي تتمثل في التحديات النفسية في البعثات الأكثر حداثة في البيئات القاسية، من استكشاف الفضاء إلى المناطق القطبية. عبر هذه البيئات المختلفة للغاية، تحقّق التحديات المذكورة والأكثر شيوعًا تراجع الشعور بالاستقلالية أو السيطرة على الموقف والصراعات بين الأشخاص، مع شعور بالاضطراب ناتج عن الملل.[٢٣٠]

يقترح بعضهم أن المراحل المختلفة من مهام البيئات المنعزلة المحصورة لها خصائص نفسية واضحة. وأفضل سمة تُسند إلى المرحلة المبكرة القلق، لتأتيَ بعده في المراحل الوسطى حالة نفسية اكتئابية إلى جانب الملل، ومن ثم المرحلة الأخيرة التي تظهر في

٢٣٠- بيشوب (٢٠٠٤)، الجدول ٣.

شكل سلوكيات غير ناضجة مع شعور بالنشوة لأن النهاية أصبحت واضحة في الأفق.[٢٣١] ويشيع بين الدراسات مفهوم يفيد بأنه عندما لا يظهر الملل، فإن أفضل وصف لتلك الحالة هو الشعور بالاضطراب، وهي الرغبة في الانخراط في شيء تحول دونه متطلبات الموقف. إن الانعزال عن الأسرة والتفاعلات الاجتماعية العادية والحبس البدني في البيئات القاسية وغير المأهولة يزيد من تعقيد المشكلة، كما أن اختلاف الشخصيات يؤدي دورًا في ذلك، فأولئك الأكثر تجاوبًا وانفتاحًا على التجارب الجديدة يميلون إلى تقديم أداءٍ أفضل في البيئات المنعزلة، أما الذين يعانون من زيادة العُصابِيَّة — وهي أحد متغيرات الشخصية التي نعلم أنها شائعة بين الذين يميلون إلى الشعور بالملل — فلا يقدمون أداءً جيدًا بالدرجة نفسها.[٢٣٢] ومن المثير للاهتمام، أنّ انخفاض الحاجة إلى التحفيز يُعد أيضًا وسيلة للحماية من الملل في البيئات القاسية. ويشير ذلك إلى التحدي المتمثل في إيجاد توافق جيد بين أعضاء الفريق والبيئة في مثل هذه البعثات. إن كنت من أولئك الأشخاص الذين يسعون إلى التغير المستمر والحداثة، فإن التندرا القطبية الشمالية اللامتناهية ربما لا تكون ملائمة لك.

ينبغي الإشارة إلى أن الأشياء لا تكون جميعًا سيئة في البيئات القاسية والمنعزلة. فهناك تأثير ذاتي إن كنا منفتحين على التجربة، وهو الشعور بالرهبة في المساحة الشاسعة المحيطة وفي موقعنا داخل

٢٣١- صاندال وآخرون (٢٠٠٦).

٢٣٢- بالينكاس (٢٠٠٣)؛ بالينكاس وآخرون (٢٠٠٠).

محيط هذا النطاق الهائل. ويُبرز هذا التأثير الصلة القوية بين سمات الشخصية والقدرة على التكيف مع مثل هذه البيئات، وكذلك التأقلم مع الملل. إن أولئك الأكثر انفتاحًا على التجارب الجديدة والذين يحتاجون إلى تحفيز خارجي من المحتمل أن يشعروا بقدر أقل بالملل مقارنة بأولئك الذين يعانون من زيادة العُصابِيَّة ويشعرون بالاحتياج إلى عالم دائم التغير. هناك القليل من الأبحاث حول قدرة الفرد على خوض تجربة الرهبة.[٢٣٣] فكّر في الشعور الذي ينتابك عند دخولك أوّل مرة إلى مسجد تاريخي ضخم، أو وقوفك على حافة الأخدود العظيم. قد لا تكفي الكلمات، ولكن الشعور يوصف بالرهبة. فبالنسبة إلى أولئك الذين يشعرون بالرهبة بسهولة عندما تحيط بهم منطقة شاسعة ولكنها تتسم بالتناسق، قد يشكّل الملل تحديًا أقل. وهذه نقطة جيدة، لأن الملل في مثل هذه البيئات القاسية قد تكون له تداعيات خطيرة.

وقد اقترحت إحدى الدراسات أنه في البعثات الفضائية، أظهرت وظائف الانتباه والوظائف الحركية النفسية بعضًا من انخفاض الأداء بمرور الوقت، في حين لم يحدث هذا مع الحسابات العقلية والذاكرة.[٢٣٤] ونعلم أن الملل مرتبط بقوة بحالات قصور الانتباه، ولذلك فيما يتعلق بفهمنا لتجربة الملل، لا تعد هذه النتيجة صادمة. لكنها لا تُظهر أن الملل في البيئات القاسية قد تترتب عليه تداعيات خطيرة عندما تزيد الحاجة إلى الحذر، ولكن المهمة المطلوبة روتينية،

٢٣٣- شيوتا وآخرون (٢٠٠٧).
٢٣٤- صاندال وآخرون (٢٠٠٦).

وهي سمات الظروف الرتيبة والمملة، والملل من العناصر التي تهدد النجاح (الفصل الخامس).

يمثل القتال في مناطق الحروب بيئة قاسية أخرى حيث، يحتمل أن يكون هناك دور للملل بشكل غير متوقع. إنّ المقولة التي تنصّ على أنّ أفضل وصف للحرب هو أنها شهور من الملل تتخللها لحظات من الرعب المطلق تكشف أن الملل يظهر في مراحل معينة من التجربة (الشكل ١ ,٦).[٢٣٥] ويمكن أن يُقال الكلام ذاته عن بعثات حفظ السلام.

واقترحت دراسة تبحث في عوامل الضغط النفسي لدى قوات حفظ السلام الأمريكية التي كانت تعمل في يوجوسلافيا في تسعينيات القرن العشرين أن هناك خمسة عوامل نفسية رئيسية فعالة؛ وهي الانعزال والغموض والعجز والخطر أو التهديد والملل.[٢٣٦] تمامًا كما هو الحال في البعثات القطبية والفضائية، إذ يسود الشعور بالانعزال عن الأسرة والافتقار إلى الاستقلالية والملل في مناطق الحروب، رغم الاختلافات الكبيرة في المهمة المطلوبة. في جميع هذه البعثات، كان من المرجح أن يظهر الملل في منتصف البعثة. وعند بالانتقال إلى المراحل المتأخرة من نشر القوات، يظهر ارتباط الملل بالأعمال الروتينية الرتيبة، وهو ما فسره الجنود بما يسمى «الانشغال في العمل» بلا معنى، أو بعبارة أخرى فعل شيء ما لمجرد أن تفعل شيئًا ما.

٢٣٥- يصعب تحديد مصدر هذا الاقتباس. لقد ظهر في خطاب من ملازم أول في سلاح الفرسان البريطاني على الجبهة في أثناء الحرب العالمية الأولى ونُشر في صحيفة Times في ٤ نوفمبر ١٩١٤. كما نُسب هذا الاقتباس إلى إدوارد آرثر بوروس، الذي كتب حول الحرب العالمية الأولى في The Fight for the Future (عام ١٩١٦).

٢٣٦- بارتون وآخرون (١٩٩٨).



الشكل ١ ,٦ .هذا الرسم، بريشة سيدني جونتير، جندي كندي متطوع في الحرب العالمية الأولى، يقترح أنه حتى في وسط القنابل المنهمرة، كان الجنود يشعرون بالملل.

إن ترتيب السرير وطيّ الزي العسكري وتلميع الأحذية ليست مهمّات ضرورية بالفعل للاستعداد القتالي، ولكنها طريقة جيدة لشغل الوقت، رغم أنّها مملة هي الأخرى. نحن بحاجة إلى التعامل مع البيئة والتأثير فيها، ولكن الإجراءات القديمة وحدها لن تكون كافية. وكما تعلمنا بإيجاز في الفصل الثاني، فإن تقرير المصير يُعد أمرًا مهمًا. فالنشاط يجب أن ينبع من رغباتنا ويشغل عقولنا كي نتغلب على الملل. أمّا النشاط المفروض علينا، أو غير المتصل برغباتنا، فعديم القيمة وغير محمّس. ومن المؤكد أن الانشغال بنشاط عديم الجدوى، بدلاً من القيام بأمر ذي قيمة، يؤدّي بالتّأكيد إلى الشعور بالملل بشكل خانق.

الحبس

يمثل الحبس الانفرادي شكلاً قاسيًا آخر من الانعزال. تم تطبيق هذا النظام لأول مرة في الولايات المتحدة في القرن التاسع عشر، وهو نظام للحبس، يسمى نظام بنسلفانيا، وكان يدعو إلى عزل جميع السجناء. لم يكن هذا الحبس مجرد عزل عن المجتمع ولكن عن جميع السجناء الآخرين أيضًا، ويفترض أن الهدف من ذلك تسهيل حاجة السجين إلى التوبة (ومن هنا يأتي مصطلح الإصلاح).[٢٣٧] وقد سلطت محكمة عليا سنة ١٨٩٠ الضوء على عدد كبير من الآثار الضارة لهذه الممارسات، إلا أنها لا تزال قيد التنفيذ حاليًا تحت مسمى العديد من التعابير المستساغة التي تتضمن «الوحدات السكنية الآمنة» و«الفصل الإداري» و«الغرف الهادئة» و«وحدات إدارة الاتصالات» وغير ذلك الكثير.[٢٣٨]

لا يثير الحبس الانفرادي الملل فقط، ولكنه كذلك يجعل من الصعب للغاية بالنسبة إلى الفرد أن ينظم أفكاره وأفعاله ذاتيًا، كما كان الحال بالنسبة إلى المشاركين في تجارب الحرمان الحسي التي أجراها هيب وهيرون. هذا الأمر يضاعف المشكلة، لأن الملل يشكل المزيد

٢٣٧- أريجو وبولوك (٢٠٠٨).

٢٣٨- للحصول على مرادفات لمصطلح الحبس الانفرادي، يمكنك الاطلاع على https://www.muckrock.com/news/archives/2015/jun/16/solitary-confinement-may-go-different-name-your-st/.

من التحديات عندما تتضاءل القدرة على التحكم الذاتي والتنظيم الذاتي. إن الشخص المحبوس في زنزانة لمدة ثلاث وعشرين ساعة في اليوم سيجد صعوبة بالغة في استجماع أفكاره وإيجاد معنى للتجربة التي عاشها. ومن الواضح أنّ الوسائل قليلة أو منعدمة لاتخاذ إجراء يقرره هذا الشخص ذاتيًا. وترتبط درجة الحرمان الحسي وطول مدة الإقامة في الزنزانة بالنتائج النفسية السلبية.[٢٣٩] ومن هذه النتائج، زيادة الغضب والقلق وإعاقة التركيز، من العناصر المرافقة للملل، الذي يُعد سائدًا في حد ذاته لدى أولئك المحبوسين.[٢٤٠]

أظهرت الحالات الأخيرة في كندا التداعيات الأكثر قسوة الناتجة عن الحبس الانفرادي. فآشلي سميث ربطت قطعة من القماش حول حلقها وماتت مختنقة بينما كان الحراس يشاهدونها من خارج الزنزانة، حيث صدرت إليهم تعليمات بعدم التدخل طالما كانت تتنفس. لقد كانت في الحبس الانفرادي منذ ثمانية وعشرين شهرًا. أمّا آدم كاباي، وهو رجل من السكان الأصليين متهم بقضية قتل من الدرجة الأولى عمرهَ ١٩ عامًا، فقد وُضع في زنزانة في الحبس الانفرادي لمدة تزيد على الأربع سنوات، مُقضّيا بمفرده ثلاث وعشرين ساعة في اليوم مع وجود ضوء بشكل مستمر. كانوا يصفونه بأنه كَمَنْ يدخل في غيبوبة ويفيق منها، وكانوا يجدونه دائمًا ضاربا رأسه بالحائط. من الواضح أن

٢٣٩- أريجو وبولوك (٢٠٠٨).
٢٤٠- سميث (٢٠٠٦).

هذه الحالات لا تؤدي إلى التمتع بصحة عقلية جيدة.[٢٤١]

تشير البيانات من سنة ٢٠٠٤ إلى وجود ٢٥٠٠٠ نزيلا في الحبس الانفرادي في ذلك الوقت في الولايات المتحدة. وتشير التقديرات الحالية إلى أن ذلك العدد يتراوح بين ٨٠٠٠٠ و١٠٠٠٠٠ نزيل.[٢٤٢] وبتقييد التفاعلات الاجتماعية بشدة ونظرا إلى ندرة المواد مثل الكتب أو أدوات الكتابة اللازمة لشغل وقت السجين، فإن ملامح الحياة يتم تحديدها بالكامل عن طريق نظام خارجي تعتمد فيه حركة كل يوم بالكامل على زمن وصول الوجبات والوقت الذي يُسمح فيه بالخروج، ورغم قلة هذا الوقت في العزلة، فإنّنا لا نتحكم في مصيرنا. في الظروف القاسية للحبس الانفرادي، لا نحدّد بأنفسنا أي إجراء يمكننا القيام به، ولكن من خلال أعمال روتينية مفروضة علينا من الخارج يمكن العثور على وصف قوي لهذا النوع من الاعتماد على الأحداث الخارجية في نقل كريستوفر بيرني للمدة التي قضاها في الحبس الانفرادي أسير حرب أثناء الحرب العالمية الثانية، والتي بلغت ٥٠٠ يوم. كان بيرني ينظم يومه بناءً على أوقات وصول الوجبات والظلال التي تنعكس على الجدران الحجرية من ضوء الشمس المتاح بقلّة. لقد دفع نفسه لادخار

٢٤١- للاطلاع على قضية آشلي سميث، انظر:
http://nationalpost.com/news/canada/ashley-smith-death-ruled-a-homicide-by-inquest-jury.

للاطلاع على قضية آدم كاباي، انظر:
https://www.theglobeandmail.com/news/national/how-a-tweet-led-to-unlocking-adam-capays-stint-in-solitary/article34756517/.

٢٤٢- للمهتمين بذلك، يحتوي الموقع الإلكتروني Solitary Watch (عام ٢٠١٩) على معلومات مفيدة حول هذه الممارسة في الولايات المتحدة.

بعض حصص الطعام الصباحية الضئيلة حتى يتناولها في وقت لاحق. وعندما أخفق في تمرين ضبط النفس ذلك، ساءت حالته المزاجية. كان الالتزام بالنظام الخارجي أمرًا حتميًا، وكانت عواقب الفشل في التحكم الذاتي وخيمة. لقد سلّط حبس بيرني الضوء على الوجه الآخر من الحاجة إلى إجراءات روتينية ونظام، إنها الحاجة إلى التنوع. وكما يقول «ليس التنوع متعة الحياة، ولكنه العنصر الذي تعتمد عليه».[٢٤٣]

ولكن ماذا عن الملل بالنسبة إلى السجناء، ولا نقصد السجناء المحتجزين في زنزانة مع وجود القليل من التواصل الاجتماعي أو غيابه تمامًا؟ ما زال الحبس يعزل النزلاء عن المجتمع ويُبعد السجين عن أسرته وشبكات التواصل الاجتماعي ويفرض إجراءات روتينية صارمة مع قيود حادة على الاستقلالية. في دراسة عرقية أجريت على الشباب -المحبوسين في الدنمارك، أوضحت ملحوظات متابعة الشباب داخل السجن أن الملل قد وجد طريقه إلى جميع نواحي حياتهم.[٢٤٤] ونظرًا

٢٤٣-كان كريستوفر بيرني ملازمًا بريطانيًا تم تجنيده للعمل لصالح المقاومة الفرنسية في الحرب العالمية الثانية. تعرض بيرني للأسر عام ١٩٤٢ وأرسلوه إلى سجن فريزن حيث قضى ٥٢٦ يومًا في الحبس الانفرادي قبل أن يُرسَل إلى بيركيناو قرب نهاية الحرب. تسلّط روايته الضوء على الحاجة إلى ترسيخ إجراءات روتينية للنجاة من رتابة الحبس. فعندما كان يفشل في الالتزام بإجراءاته اليومية (على سبيل المثال توفير نسب ضئيلة من حصص الطعام كي يتناولها في وقت متأخر من اليوم)، كان مزاجه يتعكر. كما تسلّط قصته المميزة، الواردة في كتابه Solitary Confinement، الضوء على الحاجة الإنسانية الأساسية إلى التواصل الاجتماعي وتنوع الخبرات (بيرني، ١٩٥٢).

٢٤٤- كما تتضمن الأبحاث الإثنوغرافية الباحثين المنغمسين في مجموعات ثقافية محددة لمراقبة السلوك بشكلٍ متخفٍ قدر الإمكان. قضت مؤلفة هذه الدراسة (بينجتسون، ٢٠١٢) فترات زمنية طويلة داخل مؤسستَين. لقد وجدت أنها تلقت المزيد من القبول والمشاركة من النزلاء في المؤسسة الثانية عندما كشفت أن دراستها تدور حول الملل. أصبح النزلاء أكثر استعدادًا للمشاركة عندما شعروا أنها فهمت طبيعة تجربة في الحياة.

إلى شعورهم بأن الأحداث اليومية والمهام ليس لها أي معنى وأن استقلاليتهم قد سُلبت منهم، اشتكى الشباب من الملل واصفين إياه بأنه التجربة النفسية الأكثر شيوعًا بينهم. في بعض الحالات، تحدث النزلاء الدنماركيون في هذه الدراسة عن اتخاذ إجراءات ضد الأعمال الروتينية المفروضة عليهم من الخارج، والانخراط في أشكال مختلفة من الإضراب. إن هذه المحاولات لاستعادة بعض ملامح السيطرة على عالمهم المقيد بشدة تمثل استجابة مباشرة للشعور بالملل.

وللأسف، فإن العديد من النزلاء صرحوا بأن الملل والرغبة في السعي وراء التحفيز قد تسببا لهم في المشكلات في المقام الأول. كما بيّنا سابقًا، فإن المستويات العالية لقابلية الشعور بالملل ترتبط بزيادة تحمل المخاطر والبحث عن الإثارة. وفي بعض الحالات، قد يؤدي ذلك إلى سلوك إجرامي.[٢٤٥] وقد أفادت التقارير بشكل بارز بين السجناء البالغين في المملكة المتحدة أن الملل يصبح جزءًا من الحياة داخل السجن. وهنا أيضًا، تُعد أنظمة الحياة اليومية غير المرنة المفروضة من الخارج سببًا جزئيًا في حدوث المشكلة.[٢٤٦] ومن دون السيطرة على ما يحدث لهم، ومع كل القواعد والعواقب المفروضة عليهم، وبالأوامر الصادرة إليهم حول ما يمكنهم القيام به وما لا يمكنهم القيام به، وبتضاؤل الشعور بأن ما يقومون به يحمل معنى أوسع

٢٤٥- تشير دراسة بينجتسون (٢٠١٢) إلى «السلوك الوسطي» — مفهوم أن الشباب يستكشفون الحد الفاصل بين النظام والفوضى. كلما اقترب الفرد من الفوضى، بدا الأمر أكثر إثارة. كما يمكن وصف السلوك الوسطي والطريق نحو الفوضى بتحدي الوضع الراهن والسلطة.

٢٤٦- دي فيجياني (٢٠٠٧).

نطاقًا، تصبح جميع الأشياء مجرد «وسيلة لإضاعة الوقت». بالفعل، فإن الوصف الدارج للحبس، وهو «قضاء الوقت» يُعد ملائمًا، فليس هناك ما يمكن القيام به سوى متابعة الوقت المتبقي حتى الخروج من السجن. من دون وضع أهداف محددة للعمل عليها أو إجراءات هادفة للانخراط فيها، يمر الوقت ببطء ويسود الملل. فالوقت ذاته لا يمثل المشكلة هنا، ولكن المشكلة التي نواجهها هي أن الانعزال يسلب منا الإرادة، والقدرة على التأثير حتى في أعمالنا الروتينية اليومية إلى درجة يصبح فيها الوقت العنصر الوحيد المهم.

حكاية رائدَي فضاء

كما رأينا في هذا الفصل، ثبت أن الملل يظهر في البيئات المنعزلة، من البعثات القطبية والفضائية إلى الحبس. ورغم ذلك، فليس من الضروري أن يكون نتيجة حتمية في هذه البيئات، فمن العوامل الحيوية رد فعل الفرد تجاه الانعزال. إن لحظات الملل القصيرة ليست جيدة ولا سيئة بالنسبة إلينا. تعتمد النتيجة على استجابتنا تجاه الإشارة المتعلقة بالملل. لقد أكدنا في هذا الفصل على أن الانعزال بأنواعه المختلفة يقيد خياراتنا للاستجابة، وعندما يحدث ذلك، يصبح التعامل مع الملل أكثر صعوبة. وتُبرز تجارب رائدَي فضاء، أحدهما أمريكي والآخر روسي، أهمية طريقة استجابتنا تجاه الانعزال والملل الذي قد ينتج عنه.

كتب فالنتين ليبيديف، رائد فضاء روسي، مذكرة حول ٢١١ يومًا قضاها في الفضاء في وقت مبكر من ثمانينيات القرن العشرين. في ذلك الوقت، كانت فترة الإقامة هذه رقمًا قياسيًا. تزخر مذكرة ليبيديف حول البعثة التي أُطلقت سنة ١٩٨٢ بالمخاوف والتحديات المرتبطة بالاستجابة لعزلة الفضاء. كان ليبيديف صريحًا بشكل لافت للنظر في تقييمه للتحديات التي واجهها هو وزميله وغالبًا ما يعكس مشاعر القلق ونقاط الضعف لديه. وكما ذُكر سابقًا، فإن البعثات من هذا النوع

تتصف غالبًا بانتشار المخاوف في مراحلها المبكرة، كما أن ليبيديف يتحدث بصراحة حول تجاربه الخاصة. لقد صرح بقلقه حول عدم نجاح البعثة ويدعي أنه كان دائمًا «تحت ضغط هائل». تحدث ليبيديف عن التباطؤ الزمني، فبعد أسبوع فقط من البعثة، كتب ملاحظته «لقد بدأ الروتين الممل». على غرار الشباب المحبوسين في الدنمارك وقوات حفظ السلام في يوجوسلافيا، ذكر ليبيديف أنه كان يقوم بما يبدو وكأنه «جدول مهام مزدحم»، فالتحكم الأرضي منحنا مجموعة كاملة من الأمور الصغيرة للقيام بها، ورغم أهميتها، فإنها مضجرة» ولاحقًا، «تحدث مركز مراقبة الرحلات (FCC) عن أشياء تافهة.»[٢٤٧]

تُعد تجربته دراسة مناقضة لتلك التي أجراها رائد الفضاء الكندي كريس هادفيلد، الذي أصبح مشهورًا على منصة تويتر بينما كان يعمل قائدًا لمحطة الفضاء الدولية في وقت مبكر منذ سنة ٢٠١٣. واجه هادفيلد العديد من التحديات البدنية والعملية المشابهة لما واجهه ليبيديف، ولكنه لم يصرح بأي مخاوف.[٢٤٨] فعند وصفه للوقت الذي قضاه في محطة الفضاء الدولية، أشار هادفيلد أيضًا إلى أنه لم يواجه أي صعوبة في إيجاد هدف ومعنى حتى لأبسط الأنشطة. فبالنسبة إليه، يُعدّ مجرد إصلاح السباكة في أحد مراحيض محطة الفضاء أمرًا ذا مغزى

٢٤٧- ليبيديف (١٩٨٨)، اقتباسات في الصفحات ٣٢، ٦٠، ٧٨.

٢٤٨- تحدث جيه دانكرت مع هادفيلد على الهاتف في ٢٢ نوفمبر، ٢٠١٧ لكن يمكن إيجاد المزيد من التفاصيل حول روايته الخاصة حول الوقت الذي قضاه في الفضاء في كتابه دليل رائد الفضاء للحياة على الأرض (٢٠١٣)، بالإضافة إلى العديد من مقاطع الفيديو على يوتيوب والتقارير الإعلامية الحافلة بمزاعمه أنه لا يشعر بالملل قط!

وقيمة. لقد ظل هادفيلد قادرًا على إيجاد هدف وتحديات حتى في الأشياء العادية، وهي مهارة ربما يكون قد اكتسبها قبل أن يبدأ العمل رائد فضاء.

ادعى هادفيلد أنه لم يشعر بالملل مطلقًا وذكر أنه كان يشعر بالرضا بدرجة كبيرة وهو يحرث الحقول أثناء طفولته في إحدى المزارع جنوب أونتاريو. كان التقدم واضحًا ومرضيًا. وعلى النقيض، كان التمشيط، وهي مهمة تفتيت التربة وتمليسها، يرضيه بدرجة أقل. فدائمًا ما تجد خلف الجرار المساحة البنية الشاسعة نفسها التي تراها أمامك، ما يجعل الشعور بإحراز تقدم أو إنجاز أمر مستحيلاً. وهذا يسلط الضوء على حقيقة أن تنفيذ إجراء ما ليس كافيًا لدفع الملل، فنحن بحاجة أيضًا إلى رؤية نتائج تلك الإجراءات وتقدير قيمتها. ولكن بدلاً من السماح لعملية التمشيط بإغراقه في حالة من الملل، تحدى هادفيلد نفسه ليرى المدة التي يمكنه فيها حبس أنفاسه أثناء العمل في هذه المهمة العادية. «ربما تستخدم ٣٠٪ من قواك العقلية في المهمة الرئيسية وباستخدام الجزء الباقي يمكنك التركيز على أمر آخر».[٢٤٩]

من الواضح أن رائدَي الفضاء قد استجابا للرتابة بأشكال مختلفة تمامًا، حيث وجد هادفيلد طرقًا لإشغال نفسه بشكل كامل، بينما سعى ليبيديف إلى صرف انتباهه عن القيام بالأمور العادية دون جدوى. عند استقبال كاميرا فيديو من سفينة إمداد قال ليبيديف: «قريبًا سنضع مسجل الفيديو ولن يكون هذا المكان مملاً هكذا». بالنسبة إلى

٢٤٩- اتصال هادفيلد الشخصي مع جيه دانكرت في ٢٢ نوفمبر، ٢٠١٧.

ليبيديف، كانت مشاعر الانعزال، الموضوع الأساسي لهذا الفصل، شائعة، فقد أعرب عن أسفه على المسافة والزمن الذي قضاه بعيدًا عن الأسرة، مشيرًا إلى أن «كل شيء كان واقعيًا».[٢٥٠] ربما عكست هذه الفكرة الشعور بالانفصال عن التفاعلات الاجتماعية ذات المعنى.[٢٥١] من الواضح أنه حقق إنجازات بوصفه رائد فضاء مثل هادفيلد. من المحتمل أن تكون رؤيته الفريدة والدقيقة قد أثرت في طريقة إرسال البعثات في الوقت الحالي بشكل إيجابي للغاية. ولنكون عادلين في حق ليبيديف، فقد أشار عمومًا إلى عظمة البيئة المحيطة به، ورغم ذلك، فإلى جانب شعوره بالرهبة، أشار إلى مشاعر الإحباط والملل والاكتئاب الشديد.[٢٥٢] وبعد قضاء خمسة أشهر في الفضاء، عبر ليبيديف عن أسفه على «تلاشي اهتمامهم بالعمل، لا أريد حتى أن أنظر من النافذة مجددًا». أما هادفيلد، فقد صرح على النقيض بأن كل لحظة هادئة في محطة الفضاء تمثل ما نقوم به على وجه التحديد.

قد يؤثر القلق والانعزال والروتين بشكل سلبي. بالإضافة إلى ذلك، أشار ليبيديف مرارًا إلى مشاعر الإحباط مع تركيز التحكم الأرضي على الطلبات التي شعر أنها لم تكن مهمة؛ إلى جانب الوساوس

٢٥٠- ليبيديف (١٩٨٨)، الصفحات ١٢٥، ٢٥١.

٢٥١- ليبيديف (١٩٨٨) الصفحة ٨١.

٢٥٢- في بعض الأحيان، جاءت تعبيرات ليبيديف حول الرتابة والكآبة مباشرةً في أعقاب تعبيراته حول عظمة الفضاء ورهبته. فبعد حديثه مباشرةً عن عظمة رؤية الأرض من الفضاء، صرح أن الأشياء كانت «هادئة وكئيبة في المحطة» (ليبيديف، ١٩٨٨، الصفحة ٢٠٣). بعد فترة وجيزة، في أثناء التفكير في التحدي المتمثل في إعادة الالتحام، صرح قائلاً، «بعد ذلك، عندما بدأنا في التدريب الفعلي على متن سفينة الفضاء، لم يكن الأمر مثيرًا» (الصفحة ٢٤١).

المرتبطة بصحته البدنية التي اعتبرها مزعجة والافتقار بشكل عام إلى الاستقلال الذاتي. بل إن حدة الافتقار إلى الاستقلال الذاتي تزداد فيما يتعلق بالمعدات التي كان يعتمد عليها: «بدلاً من أن نتحكم نحن في المعدات، أصبحنا عبيدًا لها».[٢٥٣]

إن التناقض بين طريقتي وصف ليبيديف وهادفيلد للحياة في الفضاء يعبر عما قد نطلق عليه الانسجام بين الفرد والبيئة. يُعد ليبيديف رائدًا في العلوم والسفر إلى الفضاء، ولكنه وجد جوانب للانعزال في التحدي الذي خاضه في الفضاء، بينما كان هادفيلد قادرًا على الحد من هذه التحديات. لا يتعلق الأمر بالانعزال أو الروتين المحيط بتجربة أو بيئة محددة تتميز بأنها مملة أو محبطة بطبيعتها. الأمر الأكثر أهمية هو استجابتنا لما يكمن وراء كل هذا الاحتياجات المزدوجة للتعبير عن أنفسنا وقدرتنا الكاملة وإيجاد طرق للمشاركة الذهنية. بالانعزال في بيئة قاسية، يصبح الأمر أكثر صعوبة، فالسجناء في الحبس الانفرادي يطرحون مثالاً صارخًا يبين كيف يتسبب الانعزال عن المشاركة بشكل طبيعي في إعاقة قدرتنا على ممارسة مهاراتنا والتعبير عن رغباتنا. في الظروف الأكثر قسوة، تقل أو تنعدم الجوانب التي يشارك فيها الفرد، كما أن لطول فترة الانعزال من هذا النوع تداعيات سلبية للغاية على الصحة العقلية. وبالمثل، فإن الجنود المدربين على المشاركة في أنشطة عالية الخطورة لا يستجيبون بشكل جيد نظرا إلى إجبارهم على تنفيذ «جدول مزدحم» بمهام عادية تهدف بشكل واضح إلى

٢٥٣- ليبيديف (١٩٨٨) الصفحة ٧٨.

شغل وقتهم. في كل هذه الحالات، لا يتطابق ما نريد أن نفعله أو ما نعلم أننا نستطيع أن نفعله مع ما تسمح لنا به البيئة أو الظروف الحالية. يُعد الملل نتيجة أحادية سائدة لعدم الانسجام بين الفرد والبيئة. وفي مثل هذه اللحظات، عندما لا نستطيع ممارسة هواياتنا والتعبير عن رغباتنا، ونُجبر على القيام بأمور لا نريد القيام بها، ولا نستطيع مواصلة المشاركة فيما هو متوفر، يبدأ شعور قمعي بانعدام الجدوى من التسلل إلى نفوسنا بشكل بطيء وخطير.

الفصل السابع

البحث عن معنى

يبدو الحديث مبشرًا من عنوانه، ولكن بعد خمس عشرة دقيقة، سوف تنسى العنوان نفسه؛ ولكنه موضوع يتعلق بالبيئة البكتيرية في نهر التايمز. ليس هذا مجال خبرتك تمامًا، ولكنه قريب منه بما يكفي لتعطيه بعض الوقت. أو أنك اعتقدت ذلك.

فقد كنتَ متيقظًا ومستعدًا للبدء؛ لأن المقدمة مشوقة وتحمل الكثير من المعاني بطريقتها الخاصة. ولكن بشكل ما، انكشف الحديث بالكامل؛ ربما كان السبب وراء ذلك تحدث المتكلم بشكل بطيء ورتيب، أو ربما كان الموضوع معقدًا للغاية بالنسبة إليك. وفي كلتا الحالتين، تجد نفسك الآن تتحرك في مقعدك، مسترخيًا لمدة دقيقة، ثم تنحني إلى الأمام، واضعًا رأسك بين يديك، تنظر حولك إلى أعضاء الجمهور الآخرين. بطريقة مبهمة، يبدو بعضهم مبتهجًا بما قررت للتو أنه عديم الجدوى ومجرد من أي معنى بالنسبة إليك. كما يتحرك آخرون بقلق، غير قادرين على الحفاظ على وضعية لائقة.

وفي تلك اللحظة تقع عيناك على زميلك الدكتور جالتون، وهو جالس في أحد الصفوف أمامك، على اليمين. إنه يكتب بعض الملحوظات، وأنت تحاول بحذر اختلاس النظر بين كتفيه كي تلاحظ النقاط التي يحتمل أن يكون قد استخلصها من هذه المحاضرة الطويلة المملة.

يبدو أن جالتون يراقب الجمهور بحرص أكثر مما يستمع إلى المتكلم. ما الذي يفعله يا ترى؟ تراقب الجمهور، محاولاً رؤية ما يراه.

لاحقًا، عندما تركض نحو جالتون، تسأله عما كان يفعله.

«كنت أحاول تحديد مدى رضا الجمهور عن العرض يا عزيزي. لم أجد الأمر برمته ممتعًا، وكانت وقفتي دليلاً على ذلك. وهنا أدركتُ أنني لم أكن وحدي. عند الحضور بشغف والافتتان بالمعلومات الدقيقة المقدّمة، يجلس زملاؤنا بشكل معتدل دون تمايل. ولكن عندما لا يستطيعون تركيز حواسهم بشكل كافٍ على الحديث الجيد للزميل الطيب الذي يقدم لنا محاضرة حول العناصر الدقيقة الموجودة في هذا المسار الطيني الذي نطلق عليه نهر التايمز، فإنهم يبدؤون في التقلب والتمايل».

اختار جالتون قضاء وقته في استخلاص معنى، ليس من موضوع الحديث نفسه ولكن من أمر اعتاد لا نحدده بأنفسنا على أن يحصل منه على السعادة، وهو قياس السلوك البشري.[٢٥٤]

إننا نعيش في عالم مترجَم: فكل ما نراه ونشمه ونسمعه ونتذوقه ونلمسه يتم تلوينه عن طريق المعنى الذي نخصصه لهذا الشيء. نحن نرى أنماطًا، نرى هدفًا وقيمة ومغزى، نحكم على المشاعر بأنها جيدة أو سيئة. إننا نستنزف الموارد ونهدر مقدارًا كبيرًا من الوقت الشخصي،

٢٥٤- جالتون (١٨٨٥). نشر السير فرانسيس جالتون مقالة قصيرة في مجلة Nature وصف فيها الوجود في اجتماع ومراقبة الجمهور (ومحاولة قياسه كعادته). لقد استخدمنا هذه المقالة لصياغة رواية خيالية حول الاجتماع. لكن من الواضح أن جالتون لم يكن منشغلاً بالاجتماع بحد ذاته.

وفي بعض الحالات نتخلى عن حياتنا، كل هذا سعيًا وراء المعنى. يعرض رجال الإطفاء أنفسهم للخطر، وترتكب الجماعات الإرهابية العديد من الأعمال الوحشية، ويتبرع الأثرياء بمبالغ كبيرة من صافي ثروتهم. قد تحصل على إجابات مختلفة، ولكن يبدو من المستحيل أن يتوقف أي منا عن إعطاء معنى لتجربتنا. يشكّل الملل جزءًا لا يتجزأ من هذه الحاجة الأساسية. إنه يخبرنا بفقداننا للمعنى، كما يمكنه تحفيزنا على إيجاده مجددًا.[٢٥٥]

يؤكد لارس سفيندسن من جامعة برجن على أننا نعيش «في ثقافة الملل» التي تعكس أزمة في المعنى داخل المجتمع بشكل أوسع. ويشير لارس إلى أن «الملل» قد يوصف بشكل مجازي على أنه عدم العثور على أي معنى. يمكن فهم الملل على أنه عدم ارتياح، يفيد بعدم إشباع الحاجة إلى وجود معنى».[٢٥٦]

ربما يمكن تقديم أفضل توضيح لحافز السعي وراء المعنى وإيجاده لدينا بشكل مؤثر في تفسير فيكتور فرانكل المخيف لملامح الحياة في أحد معسكرات الاعتقال النازية. إن ما يسميه «العزم على إيجاد معنى» يُعد ضروريًا لتحمل أقسى الظروف التي تنعدم فيها الإنسانية. كما أن هذا العزم على إيجاد معنى هو السبيل الذي يضمن ازدهار البشرية، وليس بقاءها فحسب. عند غياب المعنى، نبقى في فراغ أو خواء داخلي، وهو ما يسميه «الفراغ الوجودي». ويذهب فرانكل إلى

٢٥٥- باربااليت (١٩٩٩).

٢٥٦- سفيندسن (٢٠٠٥)، اقتباسات في الصفحات ٧، ٣٠.

أنّ غياب المعنى يُعد سببًا رئيسيًا للكثير من المعاناة والتعاسة التي يشعر بها البشر، وإلى أن الملل، باعتباره عاملا مركزيًا، «يُظهر الفراغ الوجودي نفسه بشكل أساسي في شكل حالة من الملل».[٢٥٧]

ظل الفلاسفة وعلماء الدين والكتّاب يصارعون هذه الموضوعات لفترة طويلة. ومنهم على سبيل المثال، راينهاردكوهن، في كتابه شيطان الظهيرة: الضجر في الأدب الغربي، الذي بات اليوم من الأعمال الكلاسيكية التي تتبع بشكل عميق فكرة الملل عبر التاريخ، حيث عمد إلى اكتشاف كيف يعكس الملل حقيقتنا ويشكّل ملامحها كذلك.[٢٥٨] وعلى النقيض، فقد تأخر العلماء نسبيًا عن تناول هذا الموضوع. فماذا تخبرنا الأبحاث الحديثة نسبيًا عن العلاقة بين حاجتنا إلى صنع معنى وتجربة الملل؟

٢٥٧- فرانكل (١٩٥٩)، الصفحة ١٢٩.

٢٥٨- كوهن (١٩٧٦)؛ يمكنك أيضًا الاطلاع على هيلي (١٩٨٤) ورابوزا (١٩٩٩).

فقدان المعنى

يُعد ويجناند فان تيلبيرج، اختصاصي علم النفس الاجتماعي بجامعة كينجز كوليدج بلندن، ومعلمه إريك إيجو بجامعة ليمريك رائدَي الدراسة التجريبية لإيجاد العلاقة بين الملل والمعنى. في مجموعة من الدراسات التأسيسية، طلبا من الأشخاص استرجاع وقت ممل بالإضافة إلى وقت شعروا فيه بالحزن والغضب والإحباط. وفي دراسة أخرى، قاما بإثارة الشعور بالملل عن طريق مطالبة الأشخاص بنسخ مدخلات مرجعية حول شيء ملموس. في كل حالة، كان الملل يرتبط بشكل فريد بمشاعر انعدام المعنى.[٢٥٩] بالنسبة إلى فان تيلبيرجوإيجو، كان الافتقار إلى المعنى هو السمة المميزة للملل.

من وجهة نظرنا، إذا شعر شخص بالملل، فسيشعر حتمًا بأن ما يحدث أمر عديم الجدوى وبلا مغزى. وينتج هذا الافتقار إلى المغزى عن عدم المشاركة في نشاط مرغوب فيه في الوقت الحالي. فإذا كنت تعمل في وظيفة مثل وظيفة همفري بوتر (الفصل الثالث)، حيث تضغط على زر في الوقت المناسب ثم تضغط على زر آخر في وقت لاحق، يصبح من الصعب تصور كيف يمكنك إيجاد معنى في ذلك الإجراء الرتيب. ولكنّنا نعتقد أنه من المحتمل الشعور بأن النشاط الذي نشارك فيه، ولا يُشعرنا بالملل، قد يفتقر إلى المغزى. وعليه، فهناك حالة من

٢٥٩- فان تيلبيرج وإيجو (٢٠١٢، ٢٠١٦).

عدم الاتساق في العلاقة بين الملل والافتقار إلى المعنى الظرفي.

وقد استكشف الباحثون كذلك الرابط بين الشعور بمعنى الحياة الأشمل وبين الملل. لشرح الفرق بين المعنى الظرفي ومعنى الحياة، يمكنك تصور أولئك الذين يشعرون بشكل عام كما لو أن حياتهم تحمل قدرًا كبيرًا من المعنى والهدف. إنهم يتبنون مجموعة متناسقة من القيم والمعتقدات التي تعطي معنى لتجاربهم وتوجّه أفعالهم. ولكن، في صباح السبت، بينما ينتظرون في طابور بمتجر البقالة، يشعرون بأنهم يضيعون وقتهم في القيام بأشياء عديمة الجدوى. يمكننا القول إنهم يمتلكون الكثير من معنى الحياة ولكنهم يقفون في طابور يفتقر إلى المعنى الظرفي. وهنا يكمن الاختلاف الرئيسي في النقطة المرجعية للشعور بانعدام المعنى. ففي إحدى الحالات، تمثل النقطة المرجعية حياة الشخص ككل، بينما ترتبط بموقف معين في حالة أخرى. ولتوضيح الأمر، ليس من السهل دائمًا إيجاد الحد الفاصل بدقة. فقد تذوب إحداهما في الأخرى، بطرق غير محسوسة في بعض الأحيان وبطرق أكثر وضوحًا في أحيان أخرى. فكّر في القيام بأمر غير مهم في وظيفتك، كملء سجل الأنشطة اليومية بغرض إعداد الفواتير، مع زيادة الوقت بمعدل خمس عشرة دقيقة. أنت تحب وظيفتك وتعتقد أنها تسهم في شعورك بمعنى الحياة، ولكن هذا الموقف بالتحديد قد يجعلك تشكك في نفسك. وعلى الرغم من ذلك، فإننا نؤكد أن التمييز يُعد أمرًا مهمًا من أجل فهم العلاقة بين الملل والمعنى.

إن الأشخاص الذين يشعرون بافتقار حياتهم إلى المعنى يشعرون مرارًا بالملل كذلك.[٢٦٠] ينطبق هذا على البالغين الأصغر سنًا والأكبر سنًّا، ويمكن رؤية هذا الأمر باستخدام الطرق المباشرة وغير المباشرة لتحديد معنى الحياة وقياسه. يصرح الأفراد المشاركون في الأنشطة السياسية بأن لديهم نزعة أقل تجاه الشعور بالملل، كما يفيد الأشخاص الذين حققوا أهدافهم، سواء أكانت سياسية أم غير ذلك، بأنهم يشعرون بالملل بدرجة أقل.[٢٦١] يرتبط الملل بالمعنى بصرف النظر عن كيفية نجاح الفرد أو إخفاقه في صنع المعنى.

في مختبرنا وجدنا أن معتقدات الأشخاص حول مدى أهمية حياتهم تشير إلى احتمالية شعورهم بالملل في المستقبل.[٢٦٢] يُعد هذا الاكتشاف أمرًا مهمًا لأنه يوضح ارتباط الملل بالمعنى بمرور الوقت كما يشير إلى احتمالية تسبب المعتقدات حول معنى الحياة في الشعور بالملل بشكل فعلي. يوجد بحث آخر يدعم النتائج التي توصلنا إليها. على سبيل المثال، استنادًا إلى دراسات الحالة السريرية، أشار الباحثون إلى أن الأشخاص الذين يشعرون غالبًا بالملل فشلوا جميعًا في الواقع في إيجاد مشروع كبير يعطي معنى لحياتهم.[٢٦٣] لسنا جميعًا بحاجة إلى بناء امبراطورية لبرامج الكمبيوتر تقدر بملايين الدولارات تمكّننا من

٢٦٠- إيكمان (٢٠١١)؛ فاهلمان وآخرون (٢٠٠٩)؛ كونزيندورف وبوكر (٢٠٠٨)؛ وينستين وآخرون (١٩٩٥)؛ ماكدونالد وهولاند (٢٠٠٢)؛ ماكليود وفودانوفيتش (١٩٩١)؛ ميلتون وشولينبرج (٢٠٠٧)؛ تولور وسيجيل (١٩٨٩).

٢٦١- ماكليود وفودانوفيتش (١٩٩١)؛ تولور وسيجيل (١٩٨٩).

٢٦٢- فاهلمان وآخرون (٢٠٠٩).

٢٦٣- دروب وبرنارد (١٩٨٨).

إنشاء مؤسسة خيرية لنشعر بأن حياتنا ذات معنى، ولكن ما سيساعدنا بحق هو أن نضع بعض الأهداف طويلة المدى.

يقول ريتشارد بارجديلمن بجامعة دوكين إن التنازل عن امتلاك مشروع مهم في الحياة هو المصدر الأساسي للملل المزمن.[٢٦٤] لقد أجرى مقابلات مفصّلة مع أشخاص كانوا يشعرون غالبًا بالملل واكتشف أنهم لم يتمكنوا أبدًا من تقبل التنازل عن مشروعات الحياة المهمة. لقد زعموا أن ظروف الحياة والأشخاص الآخرين، مثل المعلمين السيئين أو المرض، قد منعتهم من السعي إلى تحقيق أحلامهم وأهدافهم. ولكن في قرارة أنفسهم كانوا أيضًا غاضبين من ذواتهم لاستسلامهم وعدم متابعة أحلامهم. لم يكونوا قادرين على مواجهة الحياة بمعنى الكلمة لأنهم لم يقوموا بالأمور التي يرغبون فيها حقًا. وفضلاً عن ذلك، فقد أصبحوا متشائمين حيال إمكانية الرضا عن حياتهم المستقبلية. وفي النهاية، أصبحوا بمرور الوقت أكثر سلبية وميلاً إلى الانسحاب وتبني مواقف دفاعية.

تقدم مثل هذه الدراسات تلميحًا محيرًا يوحي بأن الافتقار إلى معنى الحياة يسبب الملل. لكنها مترابطة، وكما يعلم جميع العلماء الشبان الناشئين، فإن الصلة ليست سببية. من المستحيل معرفة ما إذا كان من المحتمل أن تقدم مجموعة الأمور الأخرى التي لم يستعلم عنها الباحثون شرحًا حول الصلة بين معنى الحياة وبين الملل.

من الصعب اختبار قضية السببية. ومن غير الأخلاقي أو الممكن

٢٦٤- بارجديل (٢٠٠٠).

إجراء تجربة لتغيير الأحداث ذات المعنى في حياة شخص ما، كحفلات الزواج والجنائز وإنجاب الأطفال. ورغم ذلك، فمن الممكن مطالبة الأشخاص بالتفكير في وقت من ماضيهم شعروا فيه بمعنى الحياة بدرجة كبيرة أو قليلة. إن القيام بهذا سيجعلهم ينحازون بشكل مؤقت لأفكارهم ومشاعرهم حول معنى الحياة، ويمكننا عندها النظر إلى معرفة ما إذا كان هذا الأمر يؤثر في الشعور الحالي بالملل.

لقد أحضرنا بعض الأشخاص إلى المختبر ومنحناهم تعريفًا مفصّلاً حول معنى الحياة. وبعد ذلك، طلبنا منهم تذكر وقت في حياتهم كان له معنى خاص بالنسبة إليهم وتدوين شيء مختصر عنه. كما طُلب من آخرين تذكر وقت كان بلا معنى وتدوين شيء عنه. ومن ثم، بعد تغير مشاعر الأشخاص بشكل مؤقت حول معنى الحياة، قمنا بقياس مستويات الملل لديهم. وكما هو متوقع، فقد سجّل الأشخاص الذين طُلب منهم تذكر وقت بلا معنى مستويات أعلى من الملل مقارنة بأولئك الذين طُلب منهم تذكر وقت ذي معنى. يبدو أن انخفاض الشعور بمعنى الحياة يمكن أن يسبب الملل.[٢٦٥]

عندما يكون لدينا معنى وهدف في الحياة، تصبح خيارات التفاعل مع العالم واضحة ومقنعة. وعلى النقيض، إذا افتقرنا إلى المعنى والهدف، فإن قيمة الخيارات المتاحة أمامنا لاتخاذ إجراءات تبدأ

٢٦٥- في الفصل الثاني، استعرضنا مجموعة متنوعة من العوامل الأخرى التي تسبب الملل، والافتقار إلى معنى الحياة يُعد أحد تلك الأسباب. كما أن الافتقار إلى معنى الحياة لا يتسبب دائمًا في الشعور بالملل.

بالتلاشي، ليصبح من الصعب إيجاد سبب للقيام بأمر ما دونًا عن الآخر عندما لا يوجد سبب للقيام بأي أمر محدد. ولذلك، يرشدنا المعنى إلى القيام بأمور معينة لأن هذه الأمور مهمة، فمن دون معنى للحياة، نصبح بلا هدف، ونجد أنفسنا مقيدين داخل متاهة رغباتنا مع الشعور بالملل.

وباتباع أسلوب مختلف، جعلنا الأشخاص يشعرون بالملل ثم سألناهم عن معنى الحياة لديهم. فتبين أن إحساس الأشخاص بالملل لم يجعلهم يشعرون بأنّ حياتهم بلا معنى.[٢٦٦] فالجلوس في حفل الكريسماس بمدرسة طفلك لمدة أربع ساعات تبعث على الملل في انتظار الدقائق الخمس التي سيكون فيها ابنك أو ابنتك على المسرح لا يقلل من شعورك بأن الأبوة ذات معنى وتستحق العناء. وعليه، قد يسبب انخفاض معنى الحياة مشاعر حالية بالملل، ولكن العكس ليس صحيحًا. من الوهلة الأولى، يبدو هذا متعارضًا مع الادعاء السابق بأن الملل يرتبط بالشعور بانعدام الهدف. ويختفي هذا التعارض بالتمييز بين معنى الحياة والمعنى الظرفي. إذ لم نجد دليلاً على أن الملل قد غيّر شعور الأشخاص بمعنى الحياة، رغم احتمال شعورهم بأن الموقف الذي وُضعوا فيه كان بلا معنى.[٢٦٧]

يشير الأشخاص الذين لا يوجد معنى وهدف في حياتهم إلى أنهم يشعرون بالملل غالبًا، ويؤدّي غياب المعنى والهدف في الحياة إلى

٢٦٦- إيستوود (بيانات لم يتم نشرها).

٢٦٧- كما ناقشنا في الفصل الأول، فإننا ننظر إلى الافتقار إلى المعنى الظرفي كسمة أو نتيجة متصلة بشكل وثيق بالملل، لكنه ليس عاملاً محوريًا بالنسبة إلى التعريف.

الشعور بالملل. لكن الشعور بالملل لا يعني أنك بالضرورة ستشعر بافتقار حياتك إلى المعنى. وهو شعور بديهيّ. فمن الصعب تصور السبب وراء احتمال تسبب موقف واحد ينطوي على الشعور بالملل في حدوث تغيرات في أفكار الفرد ومشاعره عن الحياة بصورة عامة. ورغم ذلك، قد يحدث أن تتسبب التجارب المزمنة للشعور بالملل بمرور الوقت في تغيير آراء الأشخاص حول انعدام المعنى في حياتهم.

ولهذا، فإن اكتشافات الباحثين تدعم الاعتقاد السابق حول الملل والمعنى وتؤيّده. كما ناقشنا في السابق، نرى أن الملل إشارة إلى أن عقلنا غير مشغول وأنّنا مقيدون في متاهة رغباتنا، فنحن باختصار غير مشاركين في أي شيء. ومن منظورنا نحن، فإن الافتقار إلى المشاركة يُعد أمرًا أكثر أهمية فيما يتعلق بالملل مقارنة بالافتقار إلى المعنى.[٢٦٨] رغم ذلك، فإننا نتعامل عادةً مع الأنشطة التي لا تشغل عقولنا ولا تنبع من رغباتنا باعتبارها عديمة الجدوى وتفتقر إلى القيمة؛ فعندما نشعر بالملل نتعامل مع الموقف باعتباره عديم المعنى. قد يدفعنا ذلك التقييم إلى البحث عن شيء ذي معنى.

٢٦٨- من المحتمل أن تكون مشغولاً في نشاطٍ ما (ومن ثمَ لا تشعر بالملل) لكنه ليس ذا معنى مهم. من ناحية أخرى، فمن المحتمل أن تقوم بشيء لا يُشغل عقلك بشكل كامل (ومن ثمَ تشعر بالملل) ولكنه له مغزى عميق. تذكر الأمثلة السابقة التي قدمناها حول الإفراط في مشاهدة البرامج التلفزيونية التافهة وسرد نكات التلاعب بالألفاظ دون نهاية للأطفال في سن الروضة. يفتقر المثال الأول إلى المعنى لكنه ليس مملاً، بينما يحمل المثل الثاني معنى عميقًا للحياة لكنه قد يصبح مملاً بعض الشيء.

إيجاد المعنى

ما القاسم المشترك بين الحنين إلى الماضي والكرم والمعتقدات السياسية المتطرفة والعدوانية تجاه الأشخاص الذين نحكم عليهم بأنهم مختلفون عنا؟ إنها أشياء يتجه إليها الأشخاص ليستريحوا عندما يشعرون بالملل. من الوهلة الأولى، تصعب معرفة الرابط بين الملل وهذه المجموعة المختلفة من النتائج، ولكن المعنى يمثل العامل الرئيسي لكل هذه الأمور؛ فقد كان من المعروف لبعض الوقت أن الأشخاص يلجئون إلى هذه المنافذ وسيلة دفاعية ضد تهديد انعدام المعنى.

تبنى فان تيلبيرج وإيجو برنامجًا بحثيًا لمعرفة ما إذا كان الأشخاص سينخرطون في هذه السلوكيات المنظمة للمعنى إذا جعلاهم يشعرون بالملل في المختبر. لقد فكرا في أنه إذا كان الأمر هكذا، فقد يمثل هذا دليلاً مقنعًا على أن الملل لا يرتبط في الحقيقة بمشاعر انعدام المعنى، ولكنه أيضًا يولد حافزًا لاستعادة المعنى المفقود، وهو ما قد يعبر عن نفسه بطرق عديدة.

على سبيل المثال، يمكن لذلك الحافز نحو إيجاد المعنى أن يدفعنا إلى حالات من أحلام اليقظة المحركة للذكريات. لوحظ أن الأشخاص الذين طُلب منهم تذكر أي ذكرى يريدونها بعد القيام بمهمة مملة للغاية

استرجعوا المزيد من ذكريات الحنين إلى الماضي مقارنةً بالأشخاص الذين أنجزوا مهمة مملة بدرجة أقل. كان المعنى بمنزلة المحور الذي ربط بين الملل وذكريات الحنين إلى الماضي. ثمّ إنّ الأشخاص الذين شعروا بالملل كانوا يبحثون بشكل أكبر عن المعنى، وقد ارتبط هذا البحث بزيادة في ذكريات الحنين إلى الماضي، فلن يكون من المنطقي أن تبحث عن معنى إذا فكرت فيما تناولته في وجبة الإفطار ذلك اليوم.

بدلاً من ذلك، فإنك تميل إلى استرجاع تلك اللحظات المحورية في الحياة، على سبيل المثال عندما قابلت شريك حياتك، فهذه الذكريات ترتبط بشعور أكبر بالارتباط الشخصي والمعنى بالنسبة إليك. أخيرًا، فلإكمال الصورة، عند استرجاع ذكريات الحنين إلى الماضي، فإننا نرى زيادة في مشاعر وجود المعنى.[٢٦٩]

يمكن للشعور بالملل أن يجعلنا أيضًا أكثر عطاءً. وتُظهر الأبحاث أن الأشخاص يكونون أكثر استعدادًا لتقديم مساهمات أكبر لأي مؤسسة خيرية عندما يكونون قد أكملوا لتوّهم مهمة مملة مقارنةً بما إذا كانوا قد أكملوا مهمة شيقة وممتعة. بالإضافة إلى ذلك، كان هؤلاء الأشخاص الذين يشعرون بالملل أكثر استعدادًا لبذل المزيد إذا كانت المؤسسة الخيرية تتمتع بالكفاءة بشكل ملحوظ. على النقيض، فإن استعداد الأفراد الذين لم يشعروا بالملل للمساهمة لم يتأثر بكفاءة المؤسسة الخيرية. ربما كان الأشخاص الذين شعروا بالملل مهتمّين بشكل خاص بالعمل الخيري الفعال لأن حالة الملل التي يشعرون

٢٦٩- فان تيلبيرج وآخرون (٢٠١٣).

بها دفعتهم إلى البحث عن سلوكيات اجتماعية لإعادة ترسيخ الشعور الضائع بالمعنى لديهم. على أقل تقدير، فهذا يوضح أنهم لم يكونوا يسعون في الحقيقة وراء التحفيز أو يحاولون العثور على طريقة للخروج من التجربة المملة. بدلاً من ذلك، فقد تحملوا الآلام للتأكد من أن أموالهم تُحدث اختلافًا في هذا العالم بالفعل.[٢٧٠] ربما يكون ميلتون بيرل قد اكتشف أمرًا مهمًا عندما أطلق الحملة الخيرية التلفزيونية الأولى على الإطلاق سنة ١٩٤٩، وهي تجربة مملة للغاية لجمع ملايين الدولارات للأعمال الخيرية. ولكن لسوء الحظ، لا يؤدّي البحث عن معنى لا يؤدي دائمًا إلى نهايات إيجابية، ففي الحقيقة قد يكون له جانب مظلم بلا شك.

يمكن القول إنّ الشوفينية، وهي المغالاة في الوطنية والتي تشمل تبني موقف عدواني تجاه الغرباء، تُعد سببًا وراء معاناة كبيرة يشهدها العالم اليوم. وقد يكون الملل أحد الأسباب الكامنة وراء هذه الظاهرة الاجتماعية المدمرة. لقد عبّر الأشخاص الذين خضعوا لتجربة الشعور بالملل في المختبر عن مواقف أكثر إيجابية تجاه أسماء ورموز تنتمي إلى ثقافتهم الخاصة مقارنةً بالأشخاص الذين لم يشعروا بالملل. وأصدروا عقوبات أكثر قسوة على الأشخاص الذين لم يتعاطفوا معهم (مثل الأشخاص المنتمين إلى خلفية ثقافية مختلفة)، وعقوبات مخففة على الأشخاص المنتمين إلى ثقافتهم. يبدو أن الملل قد يقود الأشخاص إلى استعادة الشعور بالمعنى، وهو ما يسبب بدوره تغيرًا

٢٧٠- فان تيلبيرج وإيجو (٢٠١٧).

في السلوك؛ تغيرًا قد يكون موجهًا نحو رموز قوية تعبر عن الهوية.[٢٧١]

وقد يدفع الملل آراءنا السياسية نحو التطرف. فعندما طُلب من طلاب الجامعات الذين حددوا هويتهم بالانتماء إلى الجناح الأيسر / الليبرالي والجناح الأيمن / المحافظ إكمال مهمة مملة، قاموا بتصنيف أنفسهم فيما بعد كأشخاص أكثر تطرفًا على الجانب السياسي مقارنةً بأفراد مماثلين لم يكملوا مهمة مملة. لم يكن الشعور بالملل وحده ما جعل الأشخاص أكثر تعصبًا للجناح الأيمن أو الأيسر. فقد تسبب الملل بشكل واضح في زيادة الاختلافات السياسية الموجودة مسبقًا بين الأشخاص.[٢٧٢] كما أن الشعور بالهوية الذي يتسم بالقوة وعدم التنازل يوفر بالتأكيد شعورًا بالمعنى والهدف في الحياة ويساعد على طرد الملل. نحن لا نزعم أن عالم السياسة الذي يشهد حالة استقطاب (ويدعو إلى الاستقطاب) بشكل متزايد قد نتج بشكل رئيسي عن حالة الملل الشائعة. ولكن الملل ومحاولة إيجاد معنى في الانتماء إلى طائفة معينة قد يكون بالفعل جزءًا من القصة.

إن الدفع نحو تحقيق بعض الشعور بالمعنى يطرح الملل، على الأقل من ناحية التطرف السياسي وتحقير «الآخر»، بوصفه دافعا للنزعة القبلية. وما يجعل الأمور أسوأ علمنا أن الأشخاص الذين يشعرون دائمًا بالملل يكونون أيضًا أكثر احتمالاً للإعجاب بالأبطال

٢٧١- فان تيلبيرج وإيجو (٢٠١١).

٢٧٢- فان تيلبيرج وإيجو (٢٠١٦).

واعتبارهم مصدر إلهام عند البحث عن أمر ذي معنى في هذا العالم.[٢٧٣] ومن المحتمل أن يكون مزيجًا خطيرًا. على المستوى العالمي، هناك العديد من الأشخاص الذين يشعرون بالملل في أي لحظة وبأنه لا يوجد أي مغزى لما يقومون به، وربما يبحثون عن إجابات عاجلة. أحد الزعماء المؤثرين، والذي تقسّم خطاباتهم الناس إلى «نحن» و «هم»، قد يستقطب أتباع مخلصين، رغم هفواته الواضحة. من هذه النقطة، تبقى خطوة صغيرة تفصلهم عن أقصى درجات التطرف في الرؤى السياسية والعالمية. لقد منحهم الزعيم معنى لحياتهم، ولن يتخلوا عنه بسهولة. لسوء الحظ، يمتلئ التاريخ والأحداث الجارية بمثل هذه السيناريوهات المخيفة. أشار عالم الدين نيلسإف إس فيري بوضوح إلى أن «الرجل الذي لا يشعر بالرضا الحقيقي في الحياة، لا يريد السلام. ويسعى الرجال إلى الحرب للهروب من انعدام المعنى والملل، والتحرر من الخوف والإحباط».[٢٧٤]

في الحقيقة، أشار تحليل اجتماعي حديث إلى أن السعي وراء السلام وحده يمثل مفهومًا قصير النظر. فلتقليل الحروب، يجب علينا التأكد من أن الأشخاص قادرون على تشكيل ملامح حياتهم وإيجاد معنى لها. وإلا سيزداد الملل، وبناء عليه، سيزيد ذلك من الافتتان بالعنف وتمجيد الحرب. بشكل واضح، لا يُعد الملل في حد ذاته كافيًا لإشعال حرب، ولكنه قد يمهد الأجواء لها ويسمح بتصرفات

٢٧٣- كوغلان وآخرون (٢٠١٩).

٢٧٤- نيلز إف إس فيري، كما ذكر في بويم (٢٠٠٦)، الصفحة ١٦٠.

عدوانية تضخّم ذلك الشعور الخافت بالمعنى.[٢٧٥] عند الشعور بالملل، فإننا نبحث عن أمر من شأنه أن يجعلنا نشعر بأن هناك هدفًا لحياتنا. إن «القتال من أجل الملك والدولة»، أو تحميل المهاجرين مسؤولية جميع العلل الاجتماعية، أو الانضمام إلى مجموعات محددة لتشويه سمعة الآخرين، تتفق جميعًا مع تلك النظرية. فليس الملل قاضيًا ومحلفًا، ولا يمكنه تحذيرنا من أن هذه الارتباطات قد تكون غير مبررة أخلاقيًا أو تحمل نتائج كارثية.

يشعل الملل الرغبة في إعادة تحديد المعنى. وفي النهاية فنحن من نقرر ما إذا كانت محاولاتنا للقيام بهذا تؤدي إلى إجراءات أو نتائج إيجابية (أحلام اليقظة المحركة للذكريات، أو التبرعات للجهات الخيرية)، أم تدفعنا نحو مساعٍ مدمرة (رؤى سياسية متطرفة أو الاعتداء على الآخرين). نحن نتحمل مسؤولية الاستجابة للملل بطرق جيدة للمجتمع ولنا على المدى القصير والبعيد.

٢٧٥- كوسترمانس ورينجمار (٢٠١١).

المعنى في مرحلة التكوين

حتى الآن، أبرزنا أهمية المعنى باعتباره منتجًا؛ بمعنى أننا نفقد المعنى أو نجده في مواقف محددة أو في حياتنا بشكل أعم. قد يكون هذا معنى شخصيًا ننظر إليه بوصفه معنى فرديا أو جماعيا، ينبع من مكونات اجتماعية أكبر، نشارك فيها أفرادا.[٢٧٦] ومن الممكن إيجاد فهم أكثر عمقًا للملل عند دراسة علاقته بعملية صنع المعنى. ورغم أن الافتقار إلى المعنى يُعد مشكلة، فإن مجرد إيجاد المعنى قد لا يكون كافيًا كذلك. وبمرور الوقت، قد يصبح ما كان يومًا حديثًا ومقنعًا غير مناسب للعصر الحالي لأنّ المعتقدات الشخصية ومشروعات الحياة تحتاج إلى إعادة التقييم والتّأكيد أو التغيير. وكما هو الحال في العلاقة الوطيدة التي تحتاج إلى تنمية دائمة لتزدهر، يمثل صنع المعنى عملية مستمرة.

نحن قادرون على صنع المعنى حتى عندما لا يكون هناك أي معنى بشكل موضوعي. إن المثال الأفضل (وربما الأكثر سخافة) لصنع المعنى هو النظر إلى السحاب، حيث يمكننا رؤية وجوه وحيوانات أسطورية في الأشكال التي تتنقل ويتغير شكلها في السماء. وأكثر من ذلك، إذا نظرت في الضجيج الأبيض (مثل «الثلج» على التلفزيون)

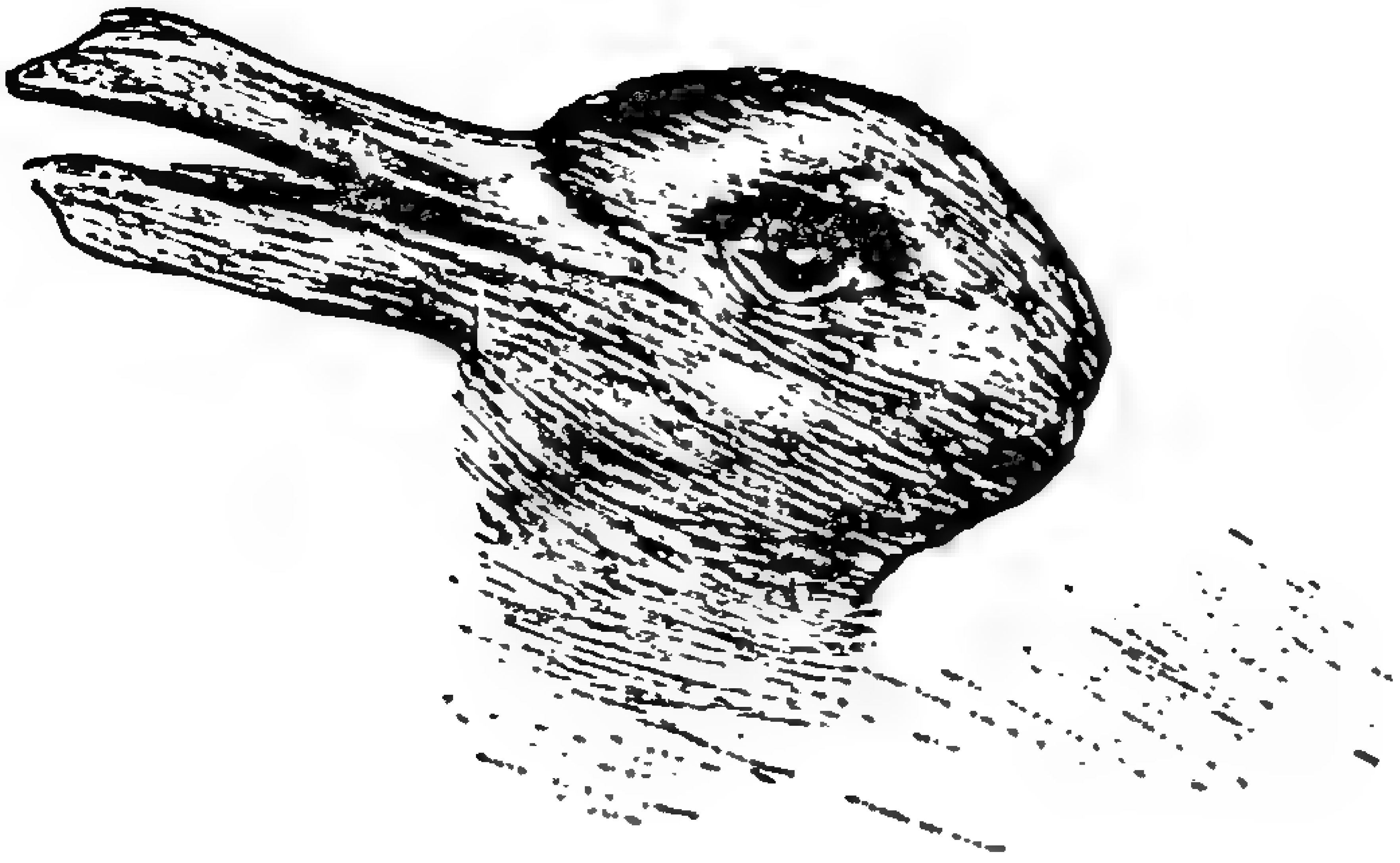
٢٧٦- سفيندسن (٢٠٠٥).

لفترة طويلة كافية، فإن معظمنا في نهاية الأمر سيبدأ برؤية أشياء ليست موجودة على الإطلاق.[٢٧٧] هذا يوضح لنا أن العقل البشري يشبه ماكينة لصنع المعنى حيث يسعى للعثور على معنى في جميع الأمور التي نمر بها. في دراسة أجريت في ستينيات القرن العشرين، طلب الباحثون من الأشخاص قراءة بعض الأمثال بعد قضاء فترة من الحرمان الحسي. في إحدى الحالات، كُتبت الأمثال بشكل صحيح، بينما في حالات أخرى تم خلط كلمات الأمثال. كان الملل في أعلى درجاته عند قراءة الأمثال غير المختلطة، فهذا موقف غاب فيه التحدي المرتبط بصنع المعنى. وعلى النقيض، فعند وجود فرصة للمشاركة في عملية صنع المعنى من الكلمات المختلطة، أصبح الأشخاص أقل مللاً.[٢٧٨] وعندما نتوقف عن التعاون مع العالم لإنشاء معنى، تزيد احتمالية شعورنا بالملل. هناك وجهان للمعنى بوصفه عملية. فمن ناحية أولى، يجب أن يدعونا الموقف إلى المشاركة ويدعمها؛ فلا يمكن أن يكون موقفًا محددًا مسبقًا أو ثابتًا أو فوضويًا. أما من ناحية أخرى فالمشاركة ترتبط بنا؛ حيث يجب علينا أن نشارك بشكل فعال بدلاً من الاستقبال بشكل سلبي.

فكّر، على سبيل المثال، في الشكل ١ , ٧. ما الذي تراه في الصورة؟

٢٧٧- جوسيلين وشينز (٢٠٠٣).

٢٧٨- يشير الباحثون إلى أنه بسبب الصيغ المختلطة الأكثر انفتاحًا على «التلاعب بالإدراك للحصول على نتيجة ذات مغزى». تدعم النتائج النظريات التي تؤكد الحاجة إلى التنظيم الفعال للبيئة» لاندون وسويدفيلد (١٩٦٩)، الصفحة ٢٤٨.



الشكل ١ , ٧.

خدعة الأرنب والبطة. هذه صورة غامضة، أُنتجت عام ١٨٩٢. رغم أن الصورة المادية لا تتغير، إلا أن تفسيرنا لها قد يتغير. إذا لم تكن قد لاحظت ذلك بعد، فإن منقار البطة يشبه أذن الأرنب تمامًا.

ربما تكون قد رأيت هذه الصورة من قبل. إنها تسلط الضوء على حقيقة أننا نضيف شيئًا ما إلى عملية صنع المعنى. رغم أن الصورة المادية لم تتغير، فإننا نستطيع تفسيرها على أنها بطة (منقارها ناحية اليسار) أو أرنب (أنفه ناحية اليمين وأذناه ناحية اليسار). يمكنك مقارنة هذا مع الرموز المستخدمة للدلالة على المراحيض العامة للرجال والنساء. إنها رموز واضحة وتتطلب منا القليل لتفسيرها.

يصبح الموقف مملاً إذا كان من الممكن التعامل معه وفهمه بطريقة واحدة محددة فقط. إنه يمثل نوعًا من الاختلاف بين لعبة، النحلة الدوارة على سبيل المثال، التي تسمح بطريقة لعب واحدة فقط مقابل صلصال التشكيل، الذي يوفر فرصًا غير محدودة. إن أي موقف لا يدع لنا مجالاً لتشكيل المعنى، يترك لنا شعورًا سريعًا بأنه عديم

المعنى وممل. بعبارة أخرى، عندما يكون معنى الموقف أو الموضوع ثابتًا ومحددًا سلفًا قبل أن نصل إلى المشهد، فإن ما تراه هو ما تحصل عليه، دون إمكانية حدوث أي شيء آخر. وما تراه هو ما يراه الجميع. وما تراه الآن هو ما ستراه دائمًا في الغد وبعد غد وهكذا.

يمكن أن نقول إن المواقف المملة لا يمكنها الالتزام بمبدأ تصميم الحدائق اليابانية ميجاكيور، ويعني الإخفاء والكشف. فحديقة التنزه اليابانية صُممت بحيث تجذبك من خلال الوعد بمشاهدة المزيد. فلا توجد نقطة رؤية واحدة يمكن من خلالها مشاهدة الحديقة كاملة. وبدلاً من ذلك، يمكن استكشاف نواحي الحديقة أو الكشف عنها من خلال -تحركات المراقبين داخلها. إن ما يجعل الحديقة رائعة هو أنها تعدنا باكتشاف المزيد. يقترن الشعور بالملل بفقدان الرغبة في كلّ ما هو ممكن، والشعور بالتعلق بحاضر معقد لا متناهٍ. يتوقف مرور الوقت عندما لا يوجد دافع للسير نحو مستقبل لم يتحقق بعد؛ وبدلاً من ذلك، يمثل المستقبل المزيد من الحاضر.[٢٧٩]

بصرف النظر عما إذا كان الموقف يقدم معنى ثابتًا أم محددًا سلفًا، فإن ذلك يمثل نصف القصة فحسب. تخيل حضور محاضرة جامعية حول ميكانيكا الكم، بينما لا تعلم شيئًا عن الفيزياء، فتنهال عليك مجموعة من المصطلحات الفنية لكنها لا تشكّل أي تغيير؛ فلا شيء يحمل معنى، حتى إنك في الحقيقة لا تستطيع فهم ما يُقال. في وقت قصير، تجد نفسك تشعر بالملل بشكل هائل، فالملل يقتلك. أما

٢٧٩- بريسيت وسنو (١٩٩٣).

الجانب الآخر للمعنى الثابت والمحدد سلفًا فهو أن المعلومات بالغة التعقيد تعيق صنع المعنى كذلك. يمكن تسمية هاتين الطريقتين لإعاقة المعنى كعملية باسم التكرار والغموض.[٢٨٠]

بعض التكرار يكون جيدًا، فلو اختار كل مرحاض عمومي رموزًا مختلفة بشكل كبير للرجال والنساء، قد يحدث بعض الارتباك الملحوظ. ولكن إذا كان الفيلم الذي نشاهده يُعيد المشهد نفسه مرارًا وتكرارًا دون اختلاف، فسيشعر معظمنا بالملل في نهاية المطاف. يُقال إن التنوع متعة الحياة لأنه يجذب انتباهنا ويدفعنا نحو توسعة معارفنا. ولكن زيادة التنوع بشكل هائل يتحول إلى غموض في النهاية، مستوى كبير من «الصوت والغضب، للدلالة على لا شيء».[٢٨١] تُعد محاضرة ميكانيكا الكم جيدة بالنسبة إلى الخبراء، ولكنها بالنسبة إلى المبتدئين، تتجاوز كل ما اعتادوا عليه بشكل كبير. إنها تمثل ٠ بالمئة من التكرار و١٠٠ بالمئة من التنوع. ومن الأمور غير المألوفة تمامًا عدم قدرتنا على فهم أي جزء من المحاضرة وبهذا تنزل إلى منزلة الغموض البحت. إن الكثير من التكرار أو الغموض يمنعنا من صنع المعنى بفعالية (وهي فكرة نستكشفها في الفصل الثامن)، فالمواقف التي لا تجذبنا ولا تسمح لنا بصنع المعنى تُعد مملة، والأكثر من ذلك، أنّ هذه المواقف تجعلنا عاجزين.

٢٨٠- ٢٧. تنبع هذه الفكرة من كتاب عالم الاجتماع أورين كلاب Overload and Boredom (عام ١٩٨٦)، الذي تناولناه في الفصل الثامن.

٢٨١- هذا السطر مستوحى من مسرحية شكسبير Macbeth وهو مصدر عنوان رواية ويليام فوكنر Sound and the Fury.

تُظهرنا المواقف المملة ضعفاء بوصفنا صانعي معنى. شرح سفيندسن هذا الأمر جيدًا قائلا إنّ «الإنسان كائن يشكّل العالم، كائن يكوّن عالمه الخاص بشكل فعال، ولكن عندما يكون كل شيء منظما تمامًا بالفعل بشكل دائم، يصبح التكوين الفعال للعالم غير ضروري، فنفقد الاحتكاك بالعالم».[٢٨٢]

يمثل مصطلح غير ضروري كلمة أساسية في ذلك الاقتباس. إن أي موقف منظم تمامًا يجعل قدرتنا على التفاعل مع العالم غير ضرورية. فالمواقف المملة تسلبنا قدرتنا وتجعلنا موضوعيّين ومنسجمين بالضرورة مع أي مراقب آخر. ولا يمكننا تخصيص التجربة بأيّة طريقة ذات معنى. ويمثل الرمزان الدالان على الرجال والنساء في المراحيض العامة مثالاً جيدًا، فلسنا بحاجة إلى وضع تفسيرات لأننا لا نصنع المعنى.

إن الحقيقة المتمثلة في عدم قدرتنا على المشاركة في عملية صنع المعنى تجعلنا نشعر بعدم السيطرة وليس انعدام الضرورة فحسب. إننا نفقد الشعور بالقدرة الذي تحدثنا عنه لأول مرة في الفصل الثاني، وأصبحنا متلقين سلبيين للمعنى بدلاً من صانعيه بشكل فعال. تقوم لعبة النحلة الدوارة بما تم تصميمها من أجله فقط، ويجب علينا تقبل ذلك التقييد. والأسوأ من ذلك أننا ممنوعون من إقحام اللعبة في أي معنى آخر قد يتوافق مع احتياجاتنا أو رغباتنا أو نوايانا. وكما يوضح أندرياس إلبيدورو، أحد فلاسفة جامعة لويفيل، فإن «عالم الملل ليس عالمنا،

٢٨٢- سفيندسن (٢٠٠٥)، الصفحة ٣٢.

إلى حد ما، إنه ليس العالم الذي يتماشى مع مشروعاتنا ورغباتنا».[٢٨٣]

نتمتع بوصفنا بشرا بقدرات كامنة ونحتاج إلى صنع المعنى، ولكن المواقف المملة تحرمنا من فرصة ممارسة تلك القدرة على صنع المعنى، من هذه الناحية تعمل المواقف المملة على إضعافنا. إنه شعور حقيقي بالفعل بأننا أصبحنا غير ضروريين. وقد تشرح هذه التجربة، بشكل جزئي، الاستياء والازدراء الذي نشعر به عندما يصيبنا الملل. إنّ الملل إهانة لنا.

٢٨٣- إلبيدورو (٢٠١٤)، الصفحة ٢. يمكنك أيضًا الاطلاع على إلبيدورو (٢٠١٨).

المعنى غير حتمي

يحذرنا الملل من غياب المعنى، وعندما تسير الأمور على نحو جيد، توجهنا إشارة الملل نحو الأنشطة التي تستغل قدراتنا وتعبر عن عواطفنا، وفي النهاية تساعدنا على إيجاد معنى في مشروعات الحياة. غير أنّ الأمور لا تسير دائمًا بشكل جيد. ويمثّل الملل حافزًا غير فعال نحو إيجاد المعنى، ولكن في الحقيقة، لا يضمن غياب الملل حضور المعنى، فهناك طرق لتثبيط الملل لا تتضمن إنشاء المعنى، وهي أنشطة جذّابة وموجودة دائمًا. قد تكونِ التكنولوجيا قطعت علاقة التكيف القائمة بين الملل والمعنى، فالإفراط في مشاهدة نتفليكس أو تضييع الساعات في لعبة كاندي كراش لا يُمثّلان على الأرجح وسيلتيْن مثاليّتيْن لإنشاء المعنى. يمتلئ المجتمع المعاصر بوسائل يسهل الوصول إليها وسريعة التأثير ومؤقتة للتخلص من الملل. ولكن من المنطقي التساؤل حول ما إذا كان ارتباطنا بهذه الأنواع من وسائل الراحة يجعل الملل في الواقع مصدر قلق أكثر إلحاحًا. هل نحن، كما زعم الكثيرون، وسط وباء صنعه الملل؟

الفصل الثامن

وباء في طور التكوين

يدق جرس المنبه بإزعاج في صباح السبت، صباح إجازتك، فتترك فراشك بصعوبة وتتجه إلى الأسفل لتجد طفلك الذي يبلغ من العمر ٧ أعوام يتحرك. إنه يجلس على الأريكة، بينما يضيء الجهاز اللوحي وجهه وهو يلعب ماين كرافت.

تتوقف لبرهة متسائلاً حول ما إذا كانوا يعرضون مسلسلات الرسومات المتحركة هي مان، أسياد الكون على التلفزيون هذه الأيام. أو من الأفضل، إعادة روكي وبولوينكل. ربما لم يكن ابنك ليحبهم على أي حال، فهو بالتأكيد يحب هذا الجهاز اللوحي اللعين.

«حان وقت الإفطار يا صديقي، لنذهب. لدينا مباراة كرة قدم يجب أن نحضرها».

لم ينظر إلى أعلى، ولكنه أصدر بعض همهمات الموافقة ليُعلمك بأنه سمع ما قلته.

وفي وقت لاحق، بينما كان هو وفريق من الأطفال البالغين من العمر ٦ و٧ سنوات يدورون حول كرة القدم، توقفت أنت مؤقتًا للنظر إلى الآباء الذين تجمعوا لمشاهدة مغامرات أطفالهم. كانوا جميعًا يحملون هواتف ذكية في أيديهم. كانوا ينظرون إلى أعلى بين فترة وأخرى ليصرخوا بكلمات مشجعة لأطفالهم قبل أن يعودوا

إلى الانغماس في النشاط الإلكتروني الذي يجذب انتباههم إلى حد كبير. ما هو: كاندي كراش؟ سناب شات أم إنستاجرام؟ رسائل نصية عادية قديمة؟ بالنسبة إلى الأشخاص التقليديين، هل يمكن أن يكون الفيسبوك؟ توجد أشياء كثيرة يمكنها تشتيت انتباههم بعيدًا عن الصغار الذين يركضون في الملعب في جميع الاتجاهات.

لم يسبق لنا من قبل الحصول على الترفيه بهذه السهولة، ولكن بعضهم يدعي أنه يشعر بالملل في جميع الأوقات.

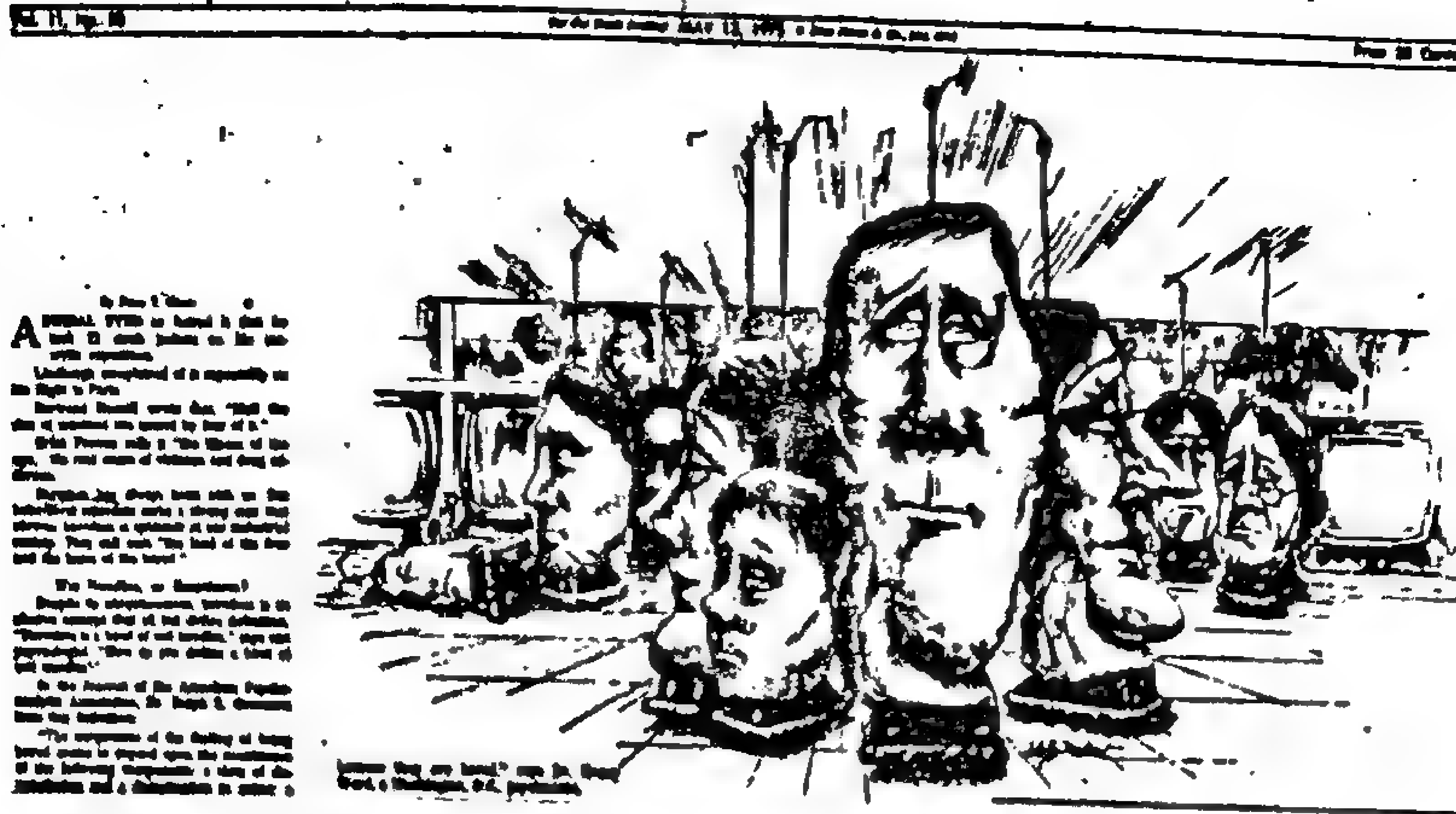
مع سهولة الوصول إلى مقاطع فيديو حديثة لقطط تقوم بأمور حمقاء، تتساءل كيف يمكن لشخص أن يشتكي من الشعور بالملل؟ لن يحدث هذا بالطبع إلا إذا كنا جميعًا نعاني من فيض المعلومات، والأسوأ من ذلك، يُعدّ انشغالنا بعالم الإنترنت خدعة زائفة، إنه انسحاب من المشاركة الفعلية.

«من المعتاد تشغيل التلفزيون أو الراديو أثناء قراءة الجريدة أو تناول الإفطار أو التحدث إلى شخص ما من حين إلى آخر. ربما نحمل ساعة أو جهاز مناداة جيبيًا تذكّرنا إشارات الصفير الصادرة عنه بالتحرك نحو الدوافع الجديدة. ربما نحمل كذلك مسجل كاسيت (جيتو بلاستر) بينما نمشي في الشارع، ما يسبب ضجيجًا للجميع، أو نستخدم جهاز الاستماع «الووكمان» لتقديم ترفيه متواصل في عالم صوتي خاص بنا».[٢٨٤] كتب أورين كلاب عن حياتنا المشغولة المليئة بالمشتتات، أو «عالمنا الصوتي»، سنة ١٩٨٦. يمكنك استبدال أجهزة «جيتو بلاستر»

٢٨٤- كلاب (١٩٨٦)، الصفحة ١-٢.

و«الووكمان» و«جهاز المناداة الجيبي» التي عفا عليها الزمن بالهاتف الذكي، ويبدو أن الادعاء مناسب في وقتنا الحاضر.

وكما هو الحال الآن، فإننا نثقل أنفسنا بالمعلومات، ولكن عند نقطة محددة، تصبح المعلومات الكثيرة مصدرًا للغموض. عند حدوث ذلك، ننسحب وينجم عن ذلك شعور بالملل. أو أن القصة تجري كذلك وفقًا لكلاب، وهو عالم اجتماع كان يعمل في جامعة ويسترن عندما كتب ذلك. تخيل فقط أن كلاب كان مهتمًا بالآثار المترتبة عن فيض المعلومات في منتصف الثمانينيات، فترة الشعر الكبير والجينز الضيق وموسيقى السينث بوب والجلام ميتال، فماذا كان ليفعل في نشرات الأخبار التي تذاع على مدار ٢٤ ساعة والمناظرات اللاذعة التي تضم ١٤٠ شخصية في وقت واحد مع آلاف المتابعين في هذا القرن، حيث أصبح العالم بين يدينا على أجهزة يكاد يزيد حجمها عن بطاقة الائتمان. ويبدو أنّ كلاب لم يكن أول شخص في زمنه، وأنّ مَن سبقه اشتبه في أننا على أعتاب، أو حتى وسط، وباء صنعه الملل.



جريدة NATIONAL OBSERVER

جائحة الملل مرض العصر

الشكل ١ ,٨.تم نشر هذا العنوان، المقتبس من جريدة National Observer التي توقف إصدارها حاليًا، سنة ١٩٧٢. وادعت هذه المقالة أننا نواجه وباء الملل لأن المدن الكبرى والطرق السريعة والأسواق والشركات العملاقة تمثل جميعًا حالة رتابة لا تتغير. تحتوي مسلسلات الرسومات المتحركة على بشر لا يتبعون روتينًا مملاً ولكنهم ينطلقون في رحلات لا متناهية بسيارات التصادم. تم اقتباس التعبيرين، وضع اليدين على الخدين والتحديق في الفراغ، من مقالة Toohe/s (٢٠١١) حول تصوير الملل في الفن.

إنه نقاش قديم حول القلق بشأن فيض المعلومات الذي قد يسبب مشكلات للبشر. وبصورة أكثر تحديدًا، يُعد التقدم التكنولوجي السبب وراء هذه المشكلات. في كتاب فيدروس لأفلاطون، عبر سقراط عن أسفه على ظهور الكتابة، مقترحًا أن الكتابة «ستسبب النسيان في صدور المتعلمين، لأنهم لن يستخدموا ذاكرتهم؛ بل سيضعون ثقتهم في الأحرف الخارجية المكتوبة ولن يتذكروا بأنفسهم. ومن المفارقات أننا لم نكن لنعلم شيئًا عن فلسفة سقراط لو لم يكن أفلاطون قد قرر تدوينها. وكما أشرنا سابقًا، فقد عبر ويليام جيمس، فيلسوف القرن

التاسع عشر ومنبع اقتباسات علماء النفس، عن أسفه حيال «البلادة المستعصية التي تجتاح العالم»، وقد ربط هذه البلادة بزيادة كمية المعلومات لا بـجودتها. وبعد وقت قصير من شعوره بالأسف، في بدايات القرن العشرين، طُرح موضوع فيض المعلومات مجددًا باعتباره مصدر قلق بالنسبة إلى سيغفريد كراكاور، كاتب ألماني وعالم اجتماع وناقد ثقافي، فيما يتعلّق بالزيادة الهائلة والمفاجئة في وسائل الإعلام المطبوعة. لقد زعم أن زيادة الأخبار لا تعني زيادة المعلومات، وإنّما كانت في الحقيقة تعيق قدرتنا على فصل ما يعني عن ما لا يعني، هذه الحجة التي تبناها كلاب بعد سنوات أساسا.[٢٨٥]

تقل البيانات التي تشير إلى أنّنا نعيش في وسط ثورة من الملل أو تنعدم. إنّ نوع البيانات التي قد نحتاجها، وهي البيانات الطولية من الأفراد أنفسهم عبر عقود عديدة، لم يعد متاحًا في الحقيقة. ولكن إذا كان فيض المعلومات حالة تسمح بالشعور بالملل، فمن المحتمل أنّ كثرة المعلومات المتاحة بسهولة قد تجعل الملل أكثر إثارة للمشكلات مقارنةً بالوضع في الأوقات السابقة. ربما لا يمثل الأمر وباءً بقدر ما هو تجسيد واضح لمشكلة قديمة. ويشير الملل إلى الحاجة إلى المشاركة، ولكن هل سينجح أي نوع من المشاركة في ذلك؟ هل

٢٨٥- بالنسبة إلى سقراط، يمكنك الاطلاع على يونس (٢٠١١)؛ جيمس (١٩٠٠)؛ كراكاور (١٩٩٥). اعتقد كراكاور، كسقراط إلى درجة كبيرة، أنه في أوائل القرن العشرين، واجهت الذاكرة تهديدًا نابعًا من التقنيات المتطورة! في وقتنا الحالي، يفحص علماء النفس ما يطلقون عليه اسم «التفريغ المعرفي» — مثل اعتمادنا على خرائط جوجل لنجد طريقنا بدلاً من تعلم الطريق بأنفسنا (ريسكو وجيلبرت، ٢٠١٦). ومن ثمّ، يبدو أننا معنيون دومًا بالرثاء السقراطي حول التهديد الذي تمثله الكلمات المكتوبة، حتى وإن كانت في شكل تقنيات جديدة.

نحن حقًا راضون بالساعات التي نقضيها على إنستاجرام أو أثناء لعب كاندي كراش؟ لا نعتقد ذلك، ولكن قبل أن نتناول القضية بعمق أكبر، سنعرض حجة كلاب بشيء من التفصيل. لو تجاوزنا تفاصيل أجهزة جيتو بلاستر والووكمان المنسوبة إلى فترة زمنية غير صحيحة، فهناك الكثير لنتعلمه من تفسيره للملل في العصر الحديث، بعد أن مر عليه أكثر من ثلاثة عقود.

فصل الإشارة عن الضجيج

يرى كلاب أن الافتقار إلى المعلومات هو ما يجعل الرتابة مملة. وتحتوي الظروف الرتيبة حسب تعريفها على نسبة ضئيلة أو منعدمة من المعلومات الجديدة، ووفقًا لهذا التفسير، فإن البشر لديهم حاجة متأصلة للسعي وراء المعلومات الجديدة، وهو ليس سعيًا مثيرًا بمفهوم حاجة المغامرين إلى الإثارة ولكنه فضول مدفوع بالحاجة إلى الاستكشاف. ولكن ماذا لو كان هناك الكثير من التنوع؟ هنا، وفقًا لكلاب، نحن غير قادرين على أن نستخلص من الضجيج إشارة ذات معنى. فبينما يتحرك شريط الأخبار الذي يضم مواد إخبارية أسفل الشاشة، يخبرنا أحد الإعلاميين عن قصة محددة، وتُظهر الأجزاء المعروضة على اليمين ظروف حركة المرور المتغيرة على الطرق السريعة الرئيسية بمدينتنا بالإضافة إلى عرض التوقعات الجوية كل ساعة. كيف يمكننا استخلاص معنى من كميات المعلومات الهائلة؟ قد يكون الملل إحدى النتائج المترتبة عن فرض ذلك الكم المعلوماتي الذي نتلقاه كل يوم. وكما يوضح كلاب، فإن الملل «يظهر عندما تزداد سرعة الوتيرة ويفتقر التغيير إلى أي معنى ونتحرك دون وجهة نصل إليها».[٢٨٦] هناك أمور تحدث باستمرار، ولكننا نكافح كي نستخلص

٢٨٦- كلاب (١٩٨٦)، الصفحة ٤٩.

المعنى منها. ومن المؤكد صحة الفكرة القائلة إن سهولة الوصول إلى المعلومات في عصرنا تعطي على الأقل انطباعًا بأن الأمور تتغير بنسق متسارع.

وعليه، فإنه على جانبَي هذا الطيف من المعلومات، القليلة للغاية أو الكثيرة للغاية، نجد لدينا أزمة مرتبطة بالمعنى (الفصل السابع). نظرًا إلى قلة المعلومات التي يمكن أن ترضينا وقلة التغيير أو انعدامه من لحظة محددة إلى أخرى، أصبحت الأمور رتيبة بشكل لا يُطاق. مع فيض المعلومات التي نخوض فيها قد نشعر أننا في حركة دائمة، من تغريدة إلى أخرى، من مقطع فيديو مضحك للقطط إلى آخر، من نشرة أخبار يُطلق عليها «عاجلة» إلى أخرى، دون أن نتوقف حتى لفهم ما تعنيه لنا كل هذه المعلومات، إن كانت ذات معنى.

هذا التفسير المتعلق بالملل باعتباره دليلا على فيض المعلومات في العصر الحديث يلقي الضوء على التجربة من حيث حاجتنا إلى الاستكشاف وصنع المعنى، وإلى التعبير عن قدراتنا. فليس كل التكرار سيئًا لأنّ معرفة الشيء تدعم فهمنا له. فأيّة آلة موسيقية نجدها جذابة بالنسبة إلينا عندما تلعب بتوقعاتنا، فتكون مألوفة ومفاجئة في الوقت ذاته. بالمثل، ليست جميع أشكال التنوع جيدة، حيث تُعد سيمفونية شونبرغ فوضوية وغامضة بالنسبة إلى أي شخص غير معتاد على الموسيقى الأتونالية. يعيقنا كل من التكرار المبالغ فيه والتنوع الشديد عن الحصول على موطئ قدم فكري بحيث يمكننا إدراك أمر

جديد ذي معنى. إذًا تعتمد المشاركة المثالية على إيجاد توازن بين التكرار والتنوع، على أن يكون نوعًا آخر من المناطق المعتدلة. في هذا السياق، يعمل الملل إشارةً تتوسط التذبذب بين التكرار والتنوع. وهذا ما ينسجم مع زعمنا بأن إشارة الملل ليست مثيرة للمشكلات في حد ذاتها، بل يتعلق الأمر بكيفية استجابتنا لها وهو ما يؤدي إلى نتائج إيجابية أو سلبية. يقترح هذا التفسير أيضًا أن الأفراد المعرضين للملل بشكل كبير يعيشون أقصى درجات معالجة المعلومات، سواء بالغرق في الرتابة أو الانغماس في الحداثة، وفي كلتا الحالتين، يصبحون غير قادرين على إيجاد المنطقة «المثالية».[٢٨٧]

يوضح كلاب تسعة مسارات محتملة لفيض المعلومات والملل المترتب عنه[٢٨٨] ولكن في النهاية، فإن الكم الهائل من المعلومات

٢٨٧- ربما كان ريتشارد سميث (١٩٨١) أول من يلمّح إلى هذه الفرضية التي تشير إلى أن الأشخاص المعرّضين للشعور بالملل يستقرون عند أقصى درجات الرتابة وفرط التنوع أو الإحساس. هناك بعض الأدلة غير المباشرة التي تدعم هذا المفهوم: من ناحية، يرتبط ارتفاع معدل التعرض للشعور بالملل بزيادة البحث عن الإحساس (زوكرمان، ١٩٧٩). ومن ناحية أخرى، فإن الأشخاص الأكثر عرضة للشعور بالملل هم أنفسهم يكافحون لمجرد «التأقلم مع الأمور» (موجون وآخرون، ٢٠١٨). هذه هي متاهة الملل — فالفرد الأكثر عرضة للشعور بالملل على علم بأنه يرغب في الانخراط في شيء جديد ومرض وذي معنى، لكنه عالق في مرحلة اختيار التصرف الصحيح، عاجز عن بدء التحرك (دانكرت وآخرون، ٢٠١٨ب).

٢٨٨- تستحق القائمة الكاملة إلقاء نظرة عن قُرب.

i. الجهارة (وهي الصراخ للسماح بسماع صوتك وتجاوز الضجيج — «صرخة الغرور» كما يسميها كلاب)،

ii. تفسير المفاهيم الصعبة (اللجوء إلى اللغة الاصطلاحية لفهم المعلومات واستبعاد غيرها)،

iii. قطع الاتصال/ انعدام الترابط (الطبيعة غير المتصلة للمعلومات التي تبدو واضحة في شاشات التلفزيون مع ظهور رأس شخص يتكلم في إحدى النوافذ وتوقعات الطقس في ناحية وكاميرات المرور في ناحية أخرى، بالإضافة إلى شريط من القصص الإخبارية في الأسفل)،

iv. التعقيد السيئ (التعقيد من دون معنى)،

v. فوضى القنوات (مشكلة بسيطة تتمثل في الوصول إلى قدرة معالجة مصادر المعلومات المختلفة وتجاوز هذه القدرة)،

المتاحة هو الأكثر أهمية بالنسبة إلينا هنا، إذ تصلنا المعلومات بنسق متسارع. إن مجرد التمتع باليقظة والتفاعل مع العالم قد يبدو مثل الشرب من خرطوم إطفاء الحرائق. فهناك قدر هائل من التحفيز العقلي والقليل من المعنى، وبعد الاندفاع نحو التحفيز، يصبح الأمر مملاً في نهاية المطاف. يتطلب الأمر وقتًا ومجهودًا لاستخلاص مفهوم من المعلومات، لإيجاد معنى وسط وحدات البت والبايت. بعبارة أخرى، يتم صنع المعنى ببطء، بينما قد يكون تراكم المعلومات سريعًا، ما يؤدي إلى ما يطلق عليه كلاب «سوء الهضم المزمن للمعلومات».[٢٨٩] يتطلب صنع المعنى تركيب مجموعة من المصادر المختلفة للمعلومات وتفسير ما تعنيه كلها. ولكن الحصول على تلك المعلومات قد يكون مسألة بسيطة تتعلق بالاستيعاب السلبي. عندما ينهال علينا الكثير من المعلومات في عصر الإنترنت، قد نستجيب لتلك التحديات المرتبطة بالتركيب والتفسير عن طريق تبني مستويات سطحية من المعالجة. وقد نعتمد على تغريداتنا لتجنب العمل الشاق في استخلاص معنى أعمق من فيض المعلومات. أو ربما ننهي مناقشة الموضوع بالكامل بكل بساطة. وفي كلتا الحالتين، نشعر بالملل.

في النهاية، نُقرّ بأنّ ثورة المعلومات في عصرنا الرقمي، ثورة

vi. الافتقار إلى الملاحظات ما يزيد من صعوبة تمييز الإشارة عن الضجيج،

vii. الضجيج الأسلوبي (التفكير في الصيحات دائمة التغير)،

viii. المعلومات الزائفة (توقع كلاب العصر الحالي الذي تسوده ادعاءات «الأخبار الزائفة» — بالقياس، فإن النقود المزورة تجعلنا نشعر أننا أغنياء طالما لم يُكتشف الأمر)، و

ix. كمية المعلومات الهائلة — زيادات كبيرة في كمية المعلومات المتاحة.

٢٨٩- كلاب (١٩٨٦)، الصفحة ١٠٦.

ضخمة لم يتوقعها إلا القليل منا، تسببت في تعقيد تحدي صنع المعنى بدلاً من توفير حلول لهذا التحدي. وإذا ظهر الملل في ظروف تعيق قدرتنا على المشاركة وصنع المعنى، فربما نتوقع أن العصر الذي نعيش فيه سيكون مكتظًا بالأشخاص الذين يشعرون بالملل. بعبارة أخرى، هل تسبب عصر المعلومات الحالي، أو ما يمكن أن نسميه بالفعل عصر ثورة المعلومات، في زيادة صعوبة مهمة صنع المعنى، ما يؤدّي إلى تجنب الملل؟

من الجدير بالذكر مجددًا أن هناك القليل من البيانات المتاحة للإجابة عن هذا السؤال بشكل مباشر. فلقياس التغيرات في التعبيرات المستخدمة للحديث عن الملل على مر الزمن، نحتاج إلى توجيه الأسئلة نفسها إلى مجموعة كبيرة من الأشخاص على مدى فترة ممتدّة في دراسة مطولة لنرى كيف تتغير مفاهيم الأفراد بمرور الزمن، وكيف يمكن مقارنة كل جيل جديد بالجيل السابق.

بل إن الأكثر صعوبة هو معرفة ما إذا كانت شبكة الإنترنت أو الهواتف الذكية أو وسائل التواصل الاجتماعي أو منصة تويتر هي الأسباب الرئيسة لأي زيادة افتراضية للملل. يمكنك إيجاد مجموعة من الأشخاص لا يستخدمون هذه الأشياء لتوظيفهم مجموعةً مقارنة، وهي مجموعة تأمل ألا يظهر عليها الشعور بالملل، مع تحريرهم من طوفان المعلومات. قد تقدم طائفة الأميش هذه المعلومات، ولكن هذه المجموعة تختلف ثقافيًا بدرجة كبيرة عن التيار الرئيسي للمجتمع،

حتى إن المقارنة ستكون غير مناسبة في الواقع. وهكذا، فلسوء الحظ لا تتوفر لدينا حتى الآن مجموعات البيانات المطلوبة لمعرفة ما إذا كان الملل في ازدياد وشبكة الإنترنت هي السبب وراء ذلك.

ما يمكن القيام به هو التوجه نحو مصادر أخرى للبيانات لمساعدتنا على إجراء استدلالات حول العوامل التي يحتمل أن تكون قد تغيرت بمرور الوقت. قد تفيد بعض الموضوعات مثل استطلاعات جالوب، رغم تغير الأسئلة المطروحة بتغير متطلبات أولئك الذين يسعون إلى الحصول على المعلومات. إن تقييم معدلات تكرار استخدام مصطلحات مثل الملل في الأدب أو غيره من المصادر قد يعطى كذلك تلميحات حول التغيرات بمرور الوقت. بالفعل، أشار تحليل من هذا النوع أجراه كلاب إلى أن كلمات الملل والروتين والرتابة قد استُخدمت بشكل أكثر تكرارًا بمعدل مرتين ونصف سنة ١٩٦١ مقارنةً باستخدامها قبل ثلاثين عامًا في ١٩٣١ ,[٢٩٠] وتم استخدام مصطلح الملل بمفرده بمعدل عشرة أضعاف في الفترة الزمنية نفسها. في بيانات استطلاع جالوب في الفترة نفسها تقريبًا (١٩٦٩)، زعم حوالي ٥٠ بالمئة من المشاركين أن حياتهم كانت روتينية أو حتى مضجرة. للأسف، تم طرح هذا التساؤل فقط في ذلك الاستطلاع، ولهذا لا يمكننا تحديد أي اتجاه نحو زيادة مستوى الملل أو انخفاضه، فلا نملك في الحقيقة ما يكفي لتأكيد ما إذا كان الملل في زيادة أم لا. ولكن إذا تقبلنا مفهوم الزيادة في كمية المعلومات وسهولة الوصول

٢٩٠- طرح كلاب (١٩٨٦) هذا التحليل لأول مرة.

إليها، فعندئذٍ يمكننا البدء بفحص التداعيات الأخرى لهذه الزيادة في المعلومات ذات الصلة المباشرة بالملل.

يبدو من المؤكد بالنسبة إلينا أن هناك زيادة هائلة في المعلومات، وسهولة في وصولنا إليها على مدار القرن الماضي وحتى على مدار العقدين السابقين. ابتكر بوكمينسترفولر، المهندس المعماري المشهور بإنشاء القبب الجيوديسية، مفهوم منحنى مضاعفة المعرفة (رغم أننا قد نرغب في التمييز بين المعرفة والمعلومات).[٢٩١] ووفقًا لهذا المفهوم، تضاعفت المعرفة البشرية حتى سنة ١٩٠٠ كل قرن تقريبًا. وبحلول منتصف القرن العشرين، ازداد هذا المعدل وتضاعفت المعرفة كل خمسة وعشرين عامًا، والآن قد تتضاعف بشكل سريع كل اثني عشر شهرًا. ومن المحتمل أن تتسارع أشكال محددة من تراكم المعارف بمعدلات مختلفة، إذ يُعتقَد أن المعلومات العلمية تتضاعف فقط كل ثماني إلى تسع سنوات، رغم أن معدل التغير على مدار القرن العشرين ومطلع القرن الحادي والعشرين متسارع للغاية.[٢٩٢] كما أن

٢٩١- للحصول على المزيد حول منحنى تضاعف المعرفة، يمكنك الاطلاع على:
http://www.industrytap.com/knowledge-doubling-every-12-months-soon-to-be-every-12-hours/3950

٢٩٢- بورنمان وموتز (٢٠١٥). تجاوز إجمالي عدد المقالات العلمية التي نُشرت منذ عام ١٦٦٠ حاجز الـ ٥٠ مليونًا، بالإضافة إلى ٢,٥ مليون مقالة إضافية يتم نشرها حاليًا بشكل سنوي
(http://www.cdnsciencepub.com/blog/21st-century-science-overload.aspx).
يسلّط المثالان الضوء على تحدي ثورة المعلومات: حيث تشير التقديرات إلى أن الإنترنت يضم ٥ ملايين تيرابايت (TB) من المعلومات، بينما لم تعين جوجل إلا ما يقرب من ٢٠٠ تيرابايت أو ٠,٠٠٤ بالمائة من إجمالي المعلومات المتاحة. تقول التقديرات إن ربط اتصالات الدماغ البشري العادي يتطلب بضع مليارات من البيتابايت (البيتابايت وحدة تبلغ ١٠١٥ بايت)!

سهولة وصولنا إلى تلك المعلومات قد تسارعت بشكل لا يُصدق. يتذكر بعض منا تصوير المقالات من الصحف في المكتبة أو حتى قراءة المواد على شريحة الصور المصغرة.[٢٩٣] وفي وقت كتابة كلاب لبحثه حول الملل، كان من الممكن نقل المعلومات بمعدل ٢٥٦٠٠٠ بت في الثانية، أما الآن فيقترب معدل النقل من ١٠٠ ميجابايت في الثانية.

يشير كلاب إلى أن الملل سيزداد حتمًا، نظرًا إلى ثورة المعلومات هذه. وهذا يدفعنا بالضرورة إلى أن ننسحب داخل بيئات أقل ضجيجًا أو نحاول يائسين أن نرفع أصواتنا فوق الضجيج، وهو ما أشار إليه باسم «صراخ الذات»، وهي استجابة للملل النابع من فيض المعلومات. ومن الصعب تجنب تقبل نظرية كلاب حقيقةً في الواقع، نظرًا إلى انتشار وسائل التواصل الاجتماعي، فيبدو أن مشاركة الأحداث العادية مع المتابعين للبحث المستميت عن «الإعجابات» بمنزلة صرخة واضحة يمكنها تجاوز أي ضجيج. أضف إلى هذا تلك الحروب الشائعة على تويتر ومقاطع الفيديو واسعة الانتشار للقطط على يوتيوب وزيادة حالات التصيد عبر الإنترنت، ويبدو من الواضح أننا نستجيب بشكل جزئي لثورة المعلومات عن طريق محاولة الصراخ بصوت أعلى من الجميع. ولكن من المهم الإشارة إلى أن هذا الأمر يبقى حجة منطقية، في حاجة إلى دعم تجريبي.

٢٩٣- نستطيع أن نتذكر الأقراص المرنة عندما كانت مرنة حقًا، حيث كان مستند مثل رسالة الدكتوراه يحتاج إلى أقراص مرنة (غير مرنة) مضاعفة بنسبة ٣٪ من أجلالتخزين. والآن يمكن تسجيل المستند نفسه على بطاقة ذاكرة USB العادية فقط.

لن تكون المعلومات وحدها في حد ذاتها مسؤولة عن أي زيادة في الملل ولكن المسؤولية تقع على وسيلة نقل المعلومات ذاتها. كما أشرنا بالفعل، ربما يكمن سبب المشكلة وراء الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي والهواتف الذكية. هنا يمكننا على الأقل الانتقال إلى بعض الأدلة الحديثة لمناقشة هذه الادعاءات.[٢٩٤]

٢٩٤- الادعاءات القائلة بأن «الإنترنت دمر عقلي» أو «الإنترنت يجعلنا أكثر غباءً» — هو ادعاء استكشفه نيكولاس كار بشكل متعمق في كتابه The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains (عام ٢٠١١) تعود بنا إلى مخاوف سقراط من أن الكلمة المكتوبة قد تفسدنا. هذه الادعاءات تتسم بالمبالغة وغير مثبَتة (تشبه احتمال الإصابة بوباء الملل إلى حدٍ كبير). ومع ذلك، فبظهور كل تطور جديد، من النحت على الصخور وحتى الإنترنت، يجدر السؤال عن النتائج الإيجابية والسلبية المحتملة.

جاذبية الإنترنت

تُعد أصول شبكة الويب العالمية معقدة، حيث تتضمن العديد من مجموعات البحث عبر الولايات المتحدة وأوروبا، التي بدأت أعمالها في أواخر ستينيات القرن العشرين. بدأ عمل أول موفري خدمة الإنترنت العامة أواخر ثمانينيات القرن العشرين، وخلال عقد واحد، حدثت زيادة هائلة في توافر الإنترنت واستخدامه بصورته التي نعرفها.[٢٩٥] وفي سياق الانسجام مع هذه الثورة، فبحلول أواخر تسعينيات القرن العشرين، ظهر اقتراح مثير للجدل لتشخيص مرض عقلي جديد، وهو إدمان الإنترنت.[٢٩٦] تم تعريف الإدمان بمصطلحات كانت تُستخدم عادةً لتحديد اضطرابات تعاطي المواد (الإدمان على الكحول أو المخدرات على سبيل المثال). يُعد مدمنًا أي شخص

٢٩٥- للاطلاع على تاريخ الإنترنت، انظر هافنر وليون (١٩٨٨).

٢٩٦-الوصف الأولي لإدمان الإنترنت بقلم يونج وزملائه (يونج، ١٩٩٨؛ يونج وروجرز، ١٩٩٨) يتناول الموضوع بشكل أقل كمشكلة تعاطي المواد وبشكل أكبر كمشكلة السيطرة على النزوات. هذا يتناسب مع الوصف الذي طرحناه بأن الإخفاق في إشغال الشخص نفسه بشكل هادف يعزز التوجه إلى الإنترنت للتسلية — فهو وسيلة سريعة وسلسة، لكنها غير مرضية في النهاية. مفهوم إدمان الإنترنت، كمرض عقلي قابل للتشخيص، لم يشق طريقه نحو الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية، ما يشير إلى استمرار وجود بعض الشك في هذا المجال. ذُكر اضطراب ألعاب الإنترنت في كتاب DSM-V (أحدث إصدارات الدليل) كمجال يتطلب مزيدًا من البحث. أشارت بعض الأعمال المبكرة إلى أن الأشخاص الذين يفرطون في استخدام الإنترنت أظهروا سلوكيات تدل على التسامح (فهم يرغبون في قضاء المزيد والمزيد من الوقت على الإنترنت ليشعروا بالرضا) والانسحاب (إظهار مشاعر الاكتئاب والانفعال عند انقطاع الاتصال بالإنترنت)، كلاهما علامتان قديمتان على إدمان المواد (شيرر، ١٩٩٧).

يقضي أكثر من ثمانٍ وثلاثين ساعة في الأسبوع على الإنترنت أو يشعر بالتوتر عند انقطاع الاتصال بالإنترنت أو يواجه مشكلات في حياته اليومية نتيجة لاستخدام الإنترنت. أظهرت الأبحاث الأولية أن هناك صلة فعلية بين استخدام الإنترنت والملل، وطُرح اقتراح مفاده أن التوجه إلى الإنترنت من أجل المشاركة يمثل استجابة للشعور بالملل.[٢٩٧] على سبيل المثال، ظهر أن سبب انتشار إدمان الإنترنت بين الشباب اليافعين الذين يتراوح عمرهم بين ١٦ و١٩ عامًا الملل الناتج عن الفراغ (الفصل الرابع). فعندما يفشل هؤلاء الشباب في العثور على منافذ أخرى لإشباع حاجتهم إلى المشاركة، يتجهون إلى جُحر الأرنب المتمثل في الإنترنت، ويجاهد ما بين ٤ و١٢ بالمئة منهم، بناءً على الدراسة، لإيجاد طريق للخروج من هذه المتاهة. عندما نشعر بالملل، نسعى إلى إيجاد منافذ لمعالجة هذا الشعور أو التخلص منه. لقد وسّع الإنترنت بشكل كبير نطاق المحتوى المتوفر للتفاعل معه، ناهيك عن سهولة الوصول إليه.

في الأيام الأولى لوصول العامة على نطاق واسع إلى الويب، كان استخدام الإنترنت يتطلب وجود جهاز كمبيوتر، ومن الواضح أن الهاتف الذكي واسع الانتشار قد حل محل الكمبيوتر. يبدأ الباحثون

٢٩٧- برناردي وبالانتي (٢٠٠٩)؛ نيكولاس ونيكي (٢٠٠٤). تسلّط هذه الدراسات الضوء على الأمراض المصاحبة — الأمراض العقلية الأخرى التي عادةً ما تصاحب إدمان الإنترنت (على سبيل المثال اضطرابات الاكتئاب والسيطرة على النزوات). أبلغ الأشخاص المشاركون في دراسة برناردي وبالانتي عن ارتفاع مستوى الملل عند منعهم من الوصول إلى الإنترنت، وهي علامة واضحة أخرى على الإدمان.

في تعريف ما يَعدونه صورة من استخدام الهاتف الذكي بشكل يثير المشكلات. وعلاوة على الزيادات البسيطة في معدل الاستخدام، تتضمن أعراض إدمان الهاتف الذكي مشاعر التوتر والعدائية عند العجز عن الوصول إليه، وتلك هي مشاعر الانسحاب. باستخدام الأسلوب الإحصائي المعروف بنمذجة التسوية الهيكلية، الذي يفحص العلاقات بين المتغيرات المختلفة، وقد أوضح جون إلهاي وزملاؤه من جامعة توليدو أن الملل ينذر باستخدام الهاتف الذكي بشكل يثير المشكلات.[٢٩٨] بمعنى آخر، كلما زاد شعورك بالملل، زادت احتمالية ارتباطك بهاتفك بشكل غير صحي.

هذه الحجة خادعة، فليست ببساطة ادعاء كلاب نفسها بأن زيادة المعلومات تؤدي إلى الإجهاد والملل في نهاية المطاف؛ بل إن الإنترنت والهواتف الذكية توفر حلاً رائعًا لمشكلة الملل ولكنها تخذلنا في النهاية، وربما تجعل الأمور أكثر سوءًا على المدى البعيد. ومثل أي نشاط إدماني، توفر الإنترنت راحة سريعة وفعالة وسهلة في اللحظة الحالية. حيث يختفي الملل بشكل مؤقت أثناء مشاهدة يوتيوب، ولكن هذا الدعم يصبح في نهاية المطاف غير مجدٍ وغير صحي.[٢٩٩] وتنشأ عن ذلك حلقة مفرغة. فإذا لم نكن قادرين على شغل عقولنا

٢٩٨- إلهاي وآخرون (٢٠١٧).

٢٩٩- تقدم جين توينجي (٢٠١٧) بيانات استطلاعية مأخوذة من عينات كبيرة من الشباب الأمريكي تشير إلى وجود صلة بين زيادة استخدام الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي وزيادة معدلات الإصابة بالأمراض العقلية. من الجدير بالتوضيح (كما فعلت توينجي) أن هذه صلة ومن ثَمَ لا تدل على وجود سببية.

والمشاركة في أي أنشطة، ستصبح الإنترنت ملاذًا للهروب من الملل، ولكن هذا الملاذ يغدو بلا معنى في نهاية المطاف، حيث يحتوي على كميات هائلة من المعلومات التي توفر لنا المشاركة السطحية فقط. أما الانقطاع عن الإنترنت فيعود بنا مباشرةً إلى التحدي الذي واجهناه في البداية. فماذا نفعل؟ تم تصميم وسائل التواصل الاجتماعي والهواتف الذكية وشبكة الإنترنت بحيث تجذب انتباهنا وتستحوذ عليه وتوفر راحة قصيرة الأمد من الكآبة؛ ولا عجب من أننا أصبحنا أسرى حلقة مفرغة لا نستطيع تجاوزها.

غالبًا ما يقال إن الهدف من تصفح شبكة الويب هو «قضاء الوقت»[٣٠٠] قد لا يختلف هذا عن الوصف الذي يطلقه نزلاء السجن وهو «قتل الوقت» أو «تضييع الوقت»، حيث يمثل هذا الوصف الشعور بعدم وجود شيء أفضل أو أكثر جدوى يمكن القيام به. إن قتل الوقت بهذه الطريقة يسلط الضوء على أمر مهم يرتبط بالإنترنت الذي يشبه سرابًا نراه ونحن نسعى إلى تجنب الملل؛ فنحن نريد القيام بشيء ما، ولكن لا يمكن أن يكون أي شيء فحسب. يكون الملل، وفقًا لتعريفنا له، مدفوعًا بشكل جزئي برغبتنا في القيام بأمر يسمح لنا بالكشف عن مهاراتنا ومواهبنا بشكل مثالي؛ أمرًا يمكننا عند اكتماله أن ننظر إلى الوراء بينما يتملكنا شعور بالرضا. على الأقل تمنحنا الإنترنت، وربما

٣٠٠- وايتينج وويليامز (٢٠١٣). تقترح ورقة بحثية من ثمانينيات القرن العشرين أن الناس لجؤوا إلى التلفزيون لتخفيف الملل بالطريقة نفسها التي نلجأ بها الآن إلى الإنترنت — بشكل أساسي، لقضاء الوقت (براينت وزيلمان، ١٩٨٤).

وسائل التواصل الاجتماعي على وجه التحديد، أمرًا نستطيع القيام به كي نشغل وقتنا. ولكنه في أفضل الأحوال يمثل محاكاة[٣٠١] للمشاركة القائمة على القدرات؛ فهو لا يلبي مطلقًا حاجتنا العميقة إلى تقرير المصير والقيام بأمر ذي قيمة.

ولهذا، فإن كثرة المعلومات تصبح أمرًا مملاً في نهاية المطاف، كما تُقدّم الإنترنت والهواتف الذكية محاكاة للمشاركة الصحيحة والاتصال الذي نتلهف إليه. لاستعارة وصف من ليزلي ثيل، أستاذ العلوم السياسية بجامعة فلوريدا، قدمنا تفسيرًا تخمينيًا يوضح كيف «يتواطأ»[٣٠٢] الملل والتكنولوجيا. يعمل كل منهما مع الآخر لتحقيق هدفه الخاص. يدفعنا الملل كثيرًا لنقع بين يدي التكنولوجيا بشكل يجعلنا نعتز بها ونسعى دائمًا إلى ابتكار أشكال جديدة وأفضل لتشتيت انتباهنا. من ناحية أخرى، تتركنا التكنولوجيا في النهاية دون أن تلبي احتياجاتنا، ما يضمن استمرار الملل.

يمكننا التكهن حول «الاتفاقات السرية» الأخرى التي قامت بها التكنولوجيا كي نظل نشعر بالملل ونتطلع إلى الراحة التي تزعم توفيرها، فضلا عن تقديم مشاركة واتصال يتسمان بالجاذبية ولكنهما خادعان في نهاية المطاف. أمّا بالنسبة إلى ثيل، فمن المشكلات

٣٠١- نستخدم هنا مصطلح المحاكاة كما استخدمه الفيلسوف الفرنسي جين بودريلارد (١٩٩٤). إنه يتحدث عن واقع فائق حيث يحل المؤشر محل الشيء المُشار إليه. إذا أردنا تبسيط الفكرة بشكل كبير، يمكننا أن نقول إن العالم الحقيقي يحل محله عالم افتراضي فائق يبدو أكثر واقعية من العالم الحقيقي. يمثِل كل من الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي وما يُطلق عليه تناقضيًا «تلفزيون الواقع» أشكالاً من المحاكاة.

٣٠٢- ثيلي (١٩٩٧). يمكنك أيضًا الاطلاع على آهو (٢٠٠٧) للحصول على تحليل مشابه.

الأساسية المرتبطة بالتكنولوجيا أنها تغير طريقة تفكيرنا نحو العالم، وبهذا، جعلتنا في حالة تسمح بالشعور بالملل. في هذا التفسير، تؤدي نظرتنا إلى التكنولوجية العالمية إلى تقدير الوظيفة الفعالة بشكل أساسي، أصبحنا نفكر بشكل عملي، فما الفائدة من هذا الأمر وكيف يمكن أن يعمل بشكل جيد؟ بالنسبة إلى ثييل، يغيّر هذا الأمر العلاقة مع الوقت بالنسبة إلى مستخدمي التكنولوجيا النهائيين، أي نحن. فبدلاً من «الانشغال بالوقت»[٣٠٣]، نحاول السيطرة على الوقت وإدارته، في سبيل تحسين الكفاءة والإنتاجية. لقد أصبح الوقت مشكلة تحتاج إلى حل، وبمجرد قيامنا بهذا التغيير، يُمسي الوقت الفارغ غير فعال وغير مثمر وممل في نهاية المطاف. إن ملء أي وقت غير مستغل يخلق حلقة أخرى مفرغة. لذلك، ينبغي ملء الوقت، لكن ليس بأي شيء فحسب؛ فقد أدت التكنولوجيا إلى ما يطلق عليه ثييل اسم «إضفاء الصبغة الروتينية على الحداثة». أصبحنا مدفوعين بضرورة الابتكار المستمر، متلهفين للحداثة ولكننا نرفع دائمًا معاييرنا لما يمثل شيئًا جديدًا وممتعًا. فما كان بالأمس مسليًا يفشل اليوم في إرضائنا، ما يدفعنا في النهاية إلى حلقة مفرغة من الأبحاث التي لا تنتهي لتحقيق الحداثة. لقد أصبحنا فعلا نشعر بالملل والضجر مما هو متوفر بالفعل.

كما أن النظرة التكنولوجية العالمية السائدة حاليًا قد تغير طريقة تفكيرنا بشأن أنفسنا بوسائل تجعلنا أكثر عرضة للشعور بالملل. ربما يكون التحول الأشد تدميرًا هو الانتقال من صانعي معنى إلى

٣٠٣- ثيلي (١٩٩٧)، الصفحة ٥٠٥.

مستهلكين سلبيين لتجارب الآخرين، كما لو كنا حاويات يجب ملؤها بدلاً من أن نكون مصادر للمعنى نتمتع بقدرات (الفصل السابع). إذا كان من الممكن أن نصبح من النوعية التي يمكن ملؤها بالتجارب المتنوعة والمؤثرة (أو على الأقل التدفق المستمر للمفاهيم المجتمعية الجديدة)، فمن المحتمل أيضًا أن نكون فارغين.[٣٠٤] هناك ما يدفعنا نحو الاستهلاك المتزايد فقط لنسبق الملل بخطوة واحدة. كلما قلت رؤيتنا لأنفسنا بوصفنا صانعي معنى وأصحاب قدرات، انخفضت قدرتنا على أن نصبح عوامل مؤثرة. أشار جورج زيميل، عالم الاجتماع الألماني، في بداية القرن العشرين إلى أن إحاطة التكنولوجيا بنا تشبه التواجد «في جدول مائي.. [حيث] يكاد الفرد يحتاج السباحة بنفسه.»[٣٠٥] فعندما يحملنا جدول سريع الحركة باستمرار، ننسى كيفية السباحة بأنفسنا ونتوقف عن التساؤل حول ما يهمنا حقًا، ونفقد التواصل مع رغباتنا الداخلية. بعبارة أخرى، إنّ الجانب الفريد في التكنولوجيا هو قدرتها على جذب انتباهنا والاستحواذ عليه، ويبدو من المعقول أن قدرتنا على السيطرة عمدًا على انتباهنا قد تتلاشى استجابةً لقلة استخدام تلك القدرة.

٣٠٤- كوشمان (١٩٩٥).

٣٠٥- سيميل (٢٠١٢)، الصفحة ٣١.

اتصال بلا تواصل

رغم أننا بالفعل «متّصلون» عبر الإنترنت، فإنّ هذا الشكل من التواصل يظلّ أقل إرضاءً لنا، ففي الدراسة التي أجراها إلهاي، كان أهم شيء هو طريقة استخدام الأشخاص لأجهزتهم وشعورهم عندما لم يكونوا قادرين على الوصول إليها. في النهاية، تظهر المشكلات عندما يحل الاتصال بالتكنولوجيا محل التفاعلات الاجتماعية الحقيقية.

تُظهر جين توينج، اختصاصية علم النفس الاجتماعي من جامعة سان دييجو الحكومية، أن مراهقي العصر الحالي، الذين تشير إليهم بالجيل آي (iGen) للتأكيد على حقيقة أنهم أول جيل يولد في عالم متصل بالإنترنت بالكامل، يقضون وقتًا أقل مع أصدقائهم ووقتًا أطول على هواتفهم مقارنةً بالأجيال السابقة. وهناك تداعيات لذلك. مقارنةً بالمراهقين الذين يقضون مزيدًا من الوقت مع أصدقائهم ويمارسون الألعاب الرياضية، فأولئك الذين يقضون وقتًا أطول على الإنترنت أو يمارسون الألعاب أو يتفاعلون بعمق مع وسائل التواصل الاجتماعي، أفادوا أيضًا بشعورهم بمستويات أقل من السعادة. إنهم عبر الإنترنت، ولكنهم غير متصلين. أظهرت بعض الدراسات الحديثة حول استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أن ترك تصفح الفيسبوك لمدة أسبوعين فقط قد يحسن الشعور بالسعادة.[٣٠٦]

٣٠٦- آراد وآخرون (٢٠١٧)؛ ترومهولت (٢٠١٦).

هناك دلالة أخرى على أن الإنترنت تمثل شكلاً من أشكال الاتصال الوهمي، أو الاتصال دون تواصل، تنبع من مراقبة سلوك الأشخاص عن قرب عندما يكونون متصلين بالإنترنت. أشارت دراسة استخدمت كاميرات اللابتوب لمراقبة السلوك أنه في المتوسط، قام الأشخاص بتغيير ما يقومون به كل تسع عشرة ثانية.[٣٠٧] ربما تقوم بأمر ما بشكل مستمر، ولكن من الصعب تخيل التركيز بشكل كامل إذا غيرت ما تفعله ثلاث مرات في الدقيقة. نصبح مشتتين ومنهكين ذهنيًا نتيجة الإشعارات المنبثقة والاحتمال الدائم لوجود أشياء تجذب انتباهنا، فلا نستطيع الاتصال بشكل عميق مع شيء معين لفترة طويلة من الزمن. عند التشتت وعدم القدرة على الانخراط في المهمة التي أمامنا، سرعان ما يغلبنا الملل.[٣٠٨]

قد تكون المواقع الإباحيّة أوضح مثال على الاتصال دون تواصل، التي لها نصيب الأسد في الإنترنت. فقد يعاني أولئك الذين يتجهون إلى المواقع الإباحية بشكل منتظم مما يوصف بالملل الجنسي.[٣٠٩] ويرتبط الملل الجنسي، الأكثر شيوعًا في الذكور مقارنة بالإناث، بالحاجة إلى السعي وراء الشعور، هذه المرة بناءً على الإثارة، أو أي شيء مختلف عن اللقاءات المعتادة. إن الملل الجنسي المرتبط بشكل

٣٠٧- يكيليس وآخرون (٢٠١٤).

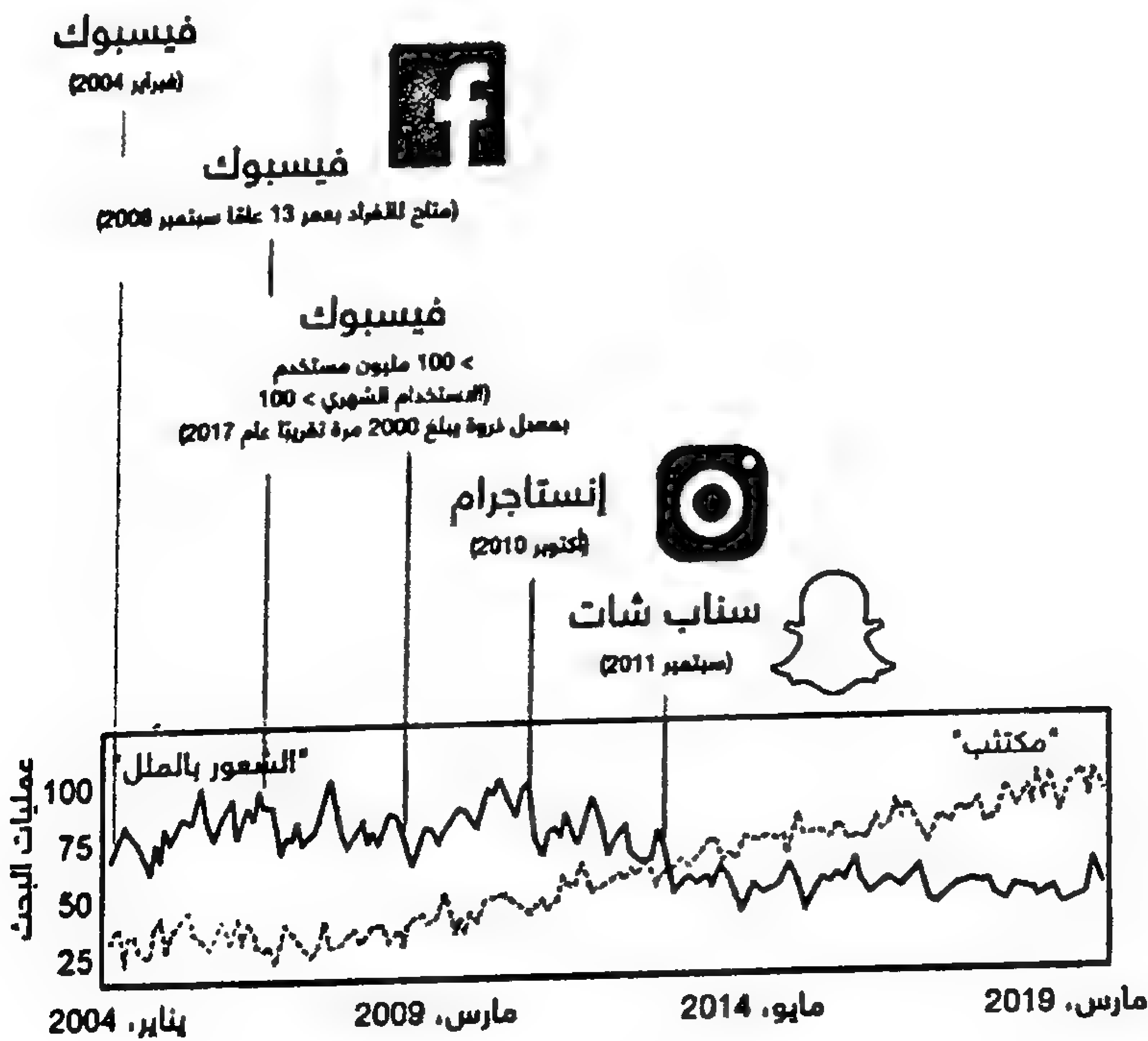
٣٠٨- ٢٦. دامراد - فراي وليرد (١٩٨٩).

٣٠٩- تم قياس الملل الجنسي منذ منتصف تسعينيات القرن العشرين (وات وإيوينج ١٩٩٦). العمل المشار إليه هنا مصدره: تشاني وتشانج (٢٠٠٥)؛ جانا وآخرون (٢٠٠٠). تقترح إحدى الدراسات أن الرجال ينظرون إلى الملل الجنسي كثمن يدفعونه مقابل الزواج من امرأة واحدة (توناريو وريفي، ٢٠٠٧).

واضح بالاختلاف في العلاقات، يتعلّق كذلك بالميل نحو الملل المتّصل بنوع الشخصية مع زيادة شيوع التصرفات الجنسية الفردية ومشاهدة المواقع الإباحية. قد يكون للدورة نفسها من الدعم غير الصحي دورٌ كذلك، فنظرًا إلى العجز عن تلبية رغباتك الجنسية في الحياة الواقعية، قد تلجأ إلى الإنترنت. يشبع هذا حاجتك بشكل مؤقت ولكنه لا يرتقي إلى الاتصال الحقيقي الذي كنت تسعى إليه. ثم تتجه مجددًا إلى العالم الواقعي، ولكن أي فشل في إرضاء رغباتك سيدفعك مجددًا إلى المواقع الإباحية التي يسهل الوصول إليها وتمتلئ بالمقاطع المثيرة. تسلط هذه الدورة الضوء مجددًا على النقطة التي أشرنا إليها وهي أن إشارة الملل نفسها ليست العدو، ولكن طريقة استجابتنا لها هي ما يؤدي إلى أنواع مختلفة من الانخراط والمشكلات المرتبطة به. من غير المحتمل أن يتمكن الاتصال بلا معنى، والشعور بلا عمق، والمعلومات بلا سياق، من القضاء على الملل بشكل كامل على الإطلاق.

يمثل الانعزال موضوعًا شائعًا بين الهواجس التي تعززها الإنترنت. تحدثنا في الفصل السادس عن الانعزال البيئي، سواء باختيار الانطلاق في بعثات إلى مناطق قاسية (الفضاء الخارجي والمنطقة القطبية الجنوبية وما إلى ذلك)، أم بشكل إجباري من جهة أنّه جزء من نظام قانوني تأديبي. هنا، يكون الانعزال اجتماعيًا بدرجة أكبر، فقد يؤدي الفشل في تلبية رغبتنا في التفاعل مع الآخرين إلى دفع بعضهم إلى

تناول الترياق الخاطئ، وهو الانغماس في الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي. من المؤكد أن هناك فوائد كثيرة للاتصال عبر الانترنت. إنها تسمح للعائلات التي تفصلها مسافات كبيرة بالتواصل، وتمكّن الشركات التجارية من الازدهار عبر الحدود وتنشر المعلومات بسرعة أكبر فلا تستطيع الحكومات المستبدة قمعها. ومن الواضح أن كل هذه الإمكانات وغيرها تفيد المجتمع ككل ومعظم الأفراد كذلك. ولكنّ اتصالات الانترنت بالنسبة إلى بعضهم قد تمثل وسائل التواصل الوحيدة لديهم، وهنا قد تصبح الانترنت، وربما وسائل التواصل الاجتماعي على وجه التحديد، مثيرة للمشكلات. وفي جميع الاحتمالات، تمثل اتصالات الانترنت تعبيرًا جديدًا عن مشكلة قديمة.



الشكل ٢ , ٨.

يُظهر هذا الرسم البياني تكرار كتابة مصطلَحين بحثَيّن على جوجل من عام ٢٠٠٤ فصاعدًا. من الملحوظ دخول منصات وسائل تواصل اجتماعي محددة وتأثيرها.

ونحن نزعم أن الاتصال الوهمي بعالم الإنترنت يمثل بالنسبة إلى بعضهم استجابة غير صحية للانفصال عن العالم الذي يصدر إشارات الملل لِنُلقيَ نظرة سريعة على فرضية الاتصال الوهمي، بحثنا في قاعدة بيانات جوجل حول معدل تكرار مصطلحات البحث المستخدمة منذ سنة ٢٠٠٤، عند إطلاق فيسبوك. فكان جليّا أن عمليات البحث التي تتضمن كلمات bored (الشعور بالملل) أو boredom (الملل) قليلة العدد بدرجة كبيرة. لكن عمليات البحث عن كلمة depressed (مكتئب) كانت متزايدة (الشكل ٢, ٨). قد نشعر أن لدينا ما يكفي لشغل وقتنا، ولكن ما يشغل وقتنا قد لا يكون كافيًا لإرضاء رغباتنا العميقة.

نادي القلوب الوحيدة

إن الاتصالات دون تواصل من هذا النوع الذي نقترح أن الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي بارعة بشكل خاص في تعزيزه، قد تؤدي في النهاية وعلى عكس ما هو متوقع، إلى مزيد من الانعزال الاجتماعي بالنسبة إلى بعضهم. قد نشعر أننا متصلون أكثر من أي وقت مضى، لكن الوقت الذي نقضيه على سناب شات يمثل وقتًا بعيدًا عن التفاعلات الشخصية الحقيقية. في وقت مبكر من سنة ٢٠١٨، أعلنت تيريزا ماي، حين كانت رئيسة الوزراء البريطانية، أن حكومتها بصدد تعيين وزيرة لشئون الوحدة (Minister of Loneliness).[٣١٠] وأشارت لجنة خاصة لدراسة الوحدة إلى أن حوالي ٩ ملايين بريطاني، أي ما يقرب من ١٤ بالمئة من تعداد السكان، يشعرون بالوحدة غالبًا أو معظم الوقت.[٣١١] ومن المقرر أن تتولى الوزيرة الجديدة مسؤولية وضع سياسات للتعامل مع الأزمة الصحية العامة المتمثلة في ارتفاع مستويات الوحدة. وفي الولايات المتحدة، تشير الدراسات إلى أن الوحدة تمثل في الواقع حليفًا شائعًا للملل.[٣١٢]

٣١٠- انظر: https://www.nytimes.com/2018/01/17/world/europe/uk-britain-loneliness.html.

٣١١- تم تأسيس لجنة جو كوكس حول الشعور بالعزلة تكريمًا لذكرى عضوة البرلمان البريطاني التي لقيت حتفها في أثناء حملة خروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي. قبل وفاتها، عملت كوكس على تأسيس لجنة للتصدي للشعور بالعزلة بالاشتراك مع مجموعة من المنظمات غير الحكومية. https://www.jocoxloneliness.org/.

٣١٢- تشين وآخرون (٢٠١٧). تطرق العديد من الأشخاص الآخرين إلى الشعور بالملل والوحدة قبل هذه الدراسة؛ فارمر وصاندبيرج (١٩٨٦)؛ ريسمان وآخرون (١٩٩٣)؛ سبيث وآخرون (٢٠١٥).

رغم تركيز الكثير من وسائل الإعلام فيما يتعلق بإعلان ماي (والمزاح الذي أعقب ذلك من مقدمي برامج التلفزيون الليلية) على كبار السن، وهي الفئة السكانية التي تعاني من الوحدة والملل المتلازمين، كانت مشاعر القلق أوسع من ذلك. وكما قال ذات مرة جو كوكس، عضو البرلمان البريطاني الذي نشرت المؤسسة التي أنشأت بعد وفاته دراسة أولية حول الوحدة في المملكة المتحدة، «الوحدة لا تعرف التفرقة»، وكذلك الملل. فالانعزال الاجتماعي موجود لدى المراهقين الذين يصارعون ليحصلوا على أماكنهم، ولدى الآباء الجدد المتعبين من قلة النوم وصعوبة التأقلم مع الواقع الجديد، ولدى أولئك الذين يعانون من أمراض عقلية ويشعرون بالعزلة نتيجة للضغوط والعجز، ولدى كبار السن ومن يقدمون لهم الرعاية وهم مثقلون باحتياجات أكثر من الجميع، فالوحدة والملل المصاحب لها والمخاوف والاكتئاب قد تصيب أي شخص وفي أي وقت.

هناك طريقة أساسية ترتبط من خلالها الوحدة بالملل؛ فكلاهما يمثل شكلاً من أشكال الانفصال عن العالم. لقد زعمنا أنّ حالة الملل إشارة تخبر الفرد بأنه في حاجة إلى أن يشغل ذهنه، ويشارك في بعض الأنشطة التي تتيح له الكشف عن مهاراته ومواهبه. ويمثل التفاعل الاجتماعي مع البشر مخرجًا شائعًا لإشباع الحاجة إلى المشاركة الذهنية. وبالفعل، أشارت دراسة حديثة تتبنى أسلوب العينات التجريبية إلى أن الملل بلغ أقل مستوى له عندما شارك الأشخاص في

الأنشطة وجهًا لوجه.[٣١٣] بالنسبة إلى بعضهم، فإن الاستجابة للملل والانعزال تكمن في النزول إلى جُحر الأرنب المتمثل في وسائل التواصل الاجتماعي، أو الاتصال الوهمي الذي يخفف الانزعاج الناتج عن الملل على المدى القصير، ولكنه يفشل في نهاية المطاف في تأسيس علاقات ذات معنى مع الآخرين. والأسوأ من ذلك، أنّ هذا الفشل في تلبية الحاجة إلى الانخراط الاجتماعي بشكل عميق يجعل الملل يستمر على المدى البعيد.

بدأنا هذا الفصل بمفهوم احتمالية الشعور بالملل نتيجة كثرة التنوع لأن هذا ما يجعل استخلاص أي إشارة من الضجيج المحيط مستحيلا. وأشرنا إلى أننا محاطون بكمية معلومات هائلة تتزايد باستمرار. لقد طرحنا طرقًا أخرى قد تؤدي من خلالها شبكة الإنترنت والهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي والتكنولوجيا على وجه العموم إلى زيادة الملل والوحدة، كما حددنا الطرق التي يتواطأ من خلالها الملل والتكنولوجيا لنبقى محاصرين وسط حلقة مفرغة. من المهم الإشارة إلى أن هذه الأفكار لا تزال نظرية، فلم يتم إجراء دراسات بحثية نقدية لتأكيد هذه الادعاءات. لكن إذا توجهنا نحو هذه المنافذ السهلة لتخفيف الانزعاج المصاحب للشعور بالملل، فقد نتسبب دون قصد في زيادة صعوبة العثور على وسائل التواصل التي نحتاج إليها بالفعل. قد يكون الادعاء بأنه من الجيد أن يشعر المرء بالملل مبالغا فيه. لكننا نأمل، من خلال هذا الكتاب، أن نكون قد أقنعناك بأنه من

٣١٣- تشان وآخرون (٢٠١٨).

الجيد على الأقل إبقاء احتمالية الشعور بالملل وتعلم كيفية الاستجابة له بطرق مثمرة.

لا يمكن أن نصف الملل بأنه جيد أو سيئ. إنه لا يقوم بالجانب الصعب، وهو اتخاذ القرارات من أجلنا لتحديد الأمور التي علينا القيام بها لتخفيف هذا الشعور. لكن من دون القدرة على إدراك شعورنا بالملل، فإننا نخاطر بالاستمرار في حالة عدم تكيف تتسم بالانفصال الذهني أو خداع أنفسنا بأننا على ما يرام عندما نصبح أكثر ارتباطًا بالإنترنت. ومن التحديات الرئيسية بالنسبة إلينا في مواجهة الإلهاء الدائم أن نقاوم بإغراء الانخراط الذهني السريع والسهل، وهو ما يشبه الوجبات السريعة للعقل، والذي سيفشل في نهاية المطاف في تلبية رغباتنا، ومن ثم سنعود إلى الشعور بالملل مجددًا. بدلاً من ذلك، نحن بحاجة إلى السعي وراء ترياق حقيقي للملل يمكنه إشباع حاجتنا إلى الانخراط الذهني.

الفصل التاسع

الإبحار مع التيار

عند اكتمال البناء، سوف يصبحان أطول مبنيين في العالم. في مدينة تسعى دائمًا إلى ملامسة السحاب، سوف يصبح برجا مركز التجارة العالمي أطول المباني على الإطلاق. منذ أن قرأ فيليب بيتي عن هذين البرجين في مجلة بفرنسا، سيطر عليه حلم فريد من نوعه. إنّه يريد أن يربط سلكًا بين البرجين ويسير عليه كي يمتع الأشخاص الموجودين بالأسفل هذا هو إنجازه الخاص.

لقد قضى ستّ سنوات في التخطيط، ومراقبة تحركات حراس الأمن في البرجين غير مكتملي البناء، والحصول على صور جوية، واستكشاف نقاط التثبيت، والتسلل سرًا إلى القمة في جولات للتحقق من جميع التفاصيل. لقد تمادى إلى أقصى درجة؛ فقام ببناء نسخة مصغرة من البرجين للتغلب على أي مشكلات محتملة. لقد تدرب فيليب لساعات طويلة، بالسير على حبل على ارتفاع عدة أمتار فقط عن سطح الأرض استعدادًا للقيام بالأمر ذاته على ارتفاع ٤٠٠ متر بعيدًا عن فوضى شوارع نيويورك.

سوف يستمر في السير مدة خمس وأربعين دقيقة، ولن يقتصر الأمر على السير في اتجاه واحد على الحبل، فقد كان بيتي ينوي أن يسير ذهابًا وإيابًا ثماني مرات على الحبل الذي يبلغ طوله واحدًا وستين

مترًا. وسيقفز على قدم واحدة بالتبادل مع الأخرى بينما يمسك بعصا توازن يبلغ طولها ستة وعشرين مترًا، وسيستلقي على السلك، ويشير إلى الجماهير المحتشدة.

هل كان بيتي يتمنى الموت؟ هل كان شخصًا متعطشًا للإثارة؟ على النقيض من ذلك، فقد كان يؤكد في العديد من المناسبات أنه لا يوجد مكان للخوف أثناء السير على السلك، ورغم أنّه أقرّ بأنّ السلك يبدو قرينَ الموت، فلم يكن يسعى إلى الموت بل إلى الحياة، فلو لم يكن يرغب في الموت، والسير لا يثير حماسه بالمعنى المتعارف عليه، فلماذا يقوم بأمر بالغ الجرأة كهذا؟ ربما كان يقوم بذلك من أجل الفن ذاته، ولكن ربما كان يريد أيضًا تجربة الشعور المفرط بالتدفق؛ إنّه ذو تركيز غير عادي وحصانة ضد تشتت الانتباه، فقد زعم بيتي ذات مرة أنه لن يتحرك أبدًا لو ضربته بلوح خشبي على رأسه وهو يسير على السلك، لشعوره بانسجام تصرفاته مع العالم انسجاما تامّا.

أليكس هونولد متسلق جبال شهير، مختصّ فيما يسمى «التسلق الفردي الحر»، نجح في تسلق جبال مثل منحدر إل كابيتان في متنزه يوسيمايت الوطني، على ارتفاع ٣٠٠٠ قدم من الجرانيت الخالص، دون أي مساعدة بالحبال.[٣١٤] سوف يرى معظمنا أن تسلق هونولد أمر جنوني، مثل سير بيتي على السلك، أو ربما يكون دليلاً على الرغبة في الموت، ولكن أيًا منهما لم يصف تجربته بهذه الطريقة. والأمر الأكثر

٣١٤- يتتبع فيلم Free Solo رحلة تسلق هونولد الفردي الحر قمة إل كابيتان، وهو سطح صخري من الجرانيت الخالص بارتفاع ٣٠٠٠ قدم بمتنزه يوسميتي الوطني.

أهمية هو التخطيط، فلا يوجد مكان للخوف في تلك المحاولة، وبدلاً من الإحساس بالرغبة في الموت، يجعلهم النّشاط يشعرون بقيمة الحياة أكثر من أي وقت مضى. يبدو أنّ الوصول إلى مستوى معيّن من المشاركة المكثّفة بالنسبة إلى هولند وبيتي أمر واجب كي يحقّقا النجاح في ما يقومان به.

استنادًا إلى وصفنا للملل بأنه انزعاج ناتج عن الفشل في المشاركة، فربما قد تمثل الحالة التي يسعى هونولد جاهدًا للوصول إليها مفهومًا مناقضًا للملل. لكن هل المشاركة المكثفة والتركيز الشديد النقيضان الوحيدان للملل أم هناك غيرهما؟ عن طريق فحص الحالات والمشاعر التي تمثل، بشكل ما، مفهومًا مناقضًا للملل، يمكن تعميق فهمنا حتى نصبح في النهاية مستعدين بصورة أفضل للاستجابة بفعالية للإشارة عندما تظهر بالفعل.

يوجد عدد هائل من الاحتمالات بشأن ما يشكل مفاهيم مناقضة للملل. قد تكون الإثارة؛ كالتشويق المصاحب لركوب العجلة الدوارة، وتوقع الفوز المحتمل لفريقك في المباريات النهائية، وتلك اللحظة التي تسبق صعودك على المسرح للتمثيل. لنخفض مستوى الإثارة قليلاً، فربما قد يكون الاهتمام هو المفهوم المناقض للملل؛ عندما تكون منهمكًا في قراءة رواية أو منغمسًا في حبكة فيلم معقدة أو حتى عندما تكون مستغرقًا في التفكير كي تحل لغزًا مكونًا من ١٠٠٠ قطعة. وماذا عن اللذة؟ ما رأيك في وجبة مكونة من أربعة أطباق أو

حفلة موسيقية ممتعة أو قضاء ليلة في ممارسة الحب بشغف؟ إذا لم تكن اللذة، فهل يكون الاسترخاء؟ هل هي الاستراحة بجوار حمام السباحة، أو التنزه في الحديقة في عصر يوم ربيعي، أو «الجلوس لفترة طويلة» أمام التلفاز في نهاية يوم عمل شاق؟ هل يمكن أن تكون أي من تلك الاحتمالات أو جميعها هي المفهوم المناقض للملل؟ الإجابة هي نعم ببساطة شديدة، فالقاسم المشترك بين الإثارة والمتعة والاهتمام والفضول وحتى الاسترخاء هو أنه عندما نجرب هذه الأمور، يصبح ذهننا مشغولاً وبهذا نرغب في فعل الأمور التي نقوم بها، فنتفاعل مع العالم على نحو مُرضٍ. فيما يأتي، سوف وسنستكشف لاحقا بعض هذه المفاهيم المحتملة المناقضة للملل من منظور المشاركة، بداية من أبرز المرشحين المحتملين، وهذا ما نتوقع أن يكون هونولد وبيتي قد أحسّا به إذا افترضنا شعورهما برعب شديد؛ إنها تجربة التدفق.

اتباع الموجة

منذ خمسين عامًا تقريبًا، بدأ ميهالي كسيكزنتميهالي بتطوير نظرية حديثة ومنهج جديد لتناول «كيفية تحقيق» السعادة البشرية.[٣١٥] فما يجعلنا سعداء في نهاية المطاف إنّما هو إحساس ذاتي متفرد. بإمكان هواة جمع الأشياء التدقيق في الأغراض التي تثير شغفهم لساعات طويلة، وهم سعداء لاستكشاف أدق التفاصيل التي لا يقدرها الآخرون أو حتى يتحملون التفكير فيها. ولذلك، تُعد السعادة بما نقوم به أقل أهمية من كيفية تواصلنا معها.

كانت هذه رؤية كسيكزنتميهالي، وتُعرف المنهجية التي قدمها بطريقة «العينات التجريبية». وعبر استخدام المفكرات (التي تتضمن حاليًا رسائل التوجيه في الهواتف الذكية) أو المقابلات المباشرة أو المقاطعات التي حدثت مؤخرًا للمهام الجارية، سأل ميهالي كسيكزنتميهالي الأشخاص حول تجاربهم الشخصية في الحياة اليومية[٣١٦] بدايةً من متسلقي الصخور مثل هونولد مرورًا بعمال المصانع وصولاً إلى الجراحين والفنانين التعبيريين، وقد كانت الرسالة واضحة؛ وهي أن الأشخاص يكونون أكثر رضا عندما ينشغلون ذهنيًا

٣١٥- سيكستميهالي (١٩٧٥).

٣١٦- سيكستميهالي ولارسون (٢٠١٤). هناك العديد من الطرق المستخدَمة لفحص التجارب، إما على المدى القصير (أسئلة تعطّل أداء المهمة) وإما على المدى البعيد (تنبيهات على الهاتف الذكي تسأل عما تقوم به الآن وعن شعورك خلال فترة من الأيام والأسابيع والشهور).

لدرجة أن باقي العالم يبدو وكأنه يتضاءل بالنسبة إليهم. وغالبًا ما يشير المشاركون في تجربة ميهالي كسيكزنتميهالي إلى هذه الظاهرة باسم «اتباع الموجة».[٣١٧]

ورغم أنهم لا يحللونها دائمًا بالطريقة نفسها تحديدًا، فقد حدد الباحثون باستمرار عددًا من السمات اللازمة لاتباع الموجة وهي:

- يجب أن تكون مهاراتنا وقدراتنا على قدر التحدي.
- نحتاج إلى الشعور المتزايد بالسيطرة.
- نحن بحاجة إلى أهداف محددة جيدًا وملحوظات واضحة حول مدى تقدمنا.
- يجب تركيز انتباهنا بشكل مكثف.
- يجب أن يكون وعينا مرتبطًا بشكل وثيق بما نقوم به لدرجة أن ننسى أنفسنا.
- أيًا كان ما نفعله، ينبغي أن نشعر بأننا نقوم به دون جهد.
- وما نفعله نقوم به لذاته؛ فلدينا دوافع داخلية.
- يتلاشى شعورنا بالوقت.

يمكن أن نقول إن بعض هذه السمات تُعد شروطا مسبقة لاتباع الموجة في حين أنّ بعضهم الآخر يُعدّ بمنزلة نتائج لاتباع الموجة.[٣١٨] ومع ذلك، فجميعها جوانب مهمة لتجربة التدفق، وتوفّرها يحمينا من الملل.

٣١٧- في الحقيقة، أقر سيكستميهالي (١٩٩٠) بأن ذلك المصطلح مشتق من أوصاف الأشخاص الذين جرت مقابلتهم لتلك الحالة التي شعروا فيها بأنهم «يطفون فوق الماء» و«يحملهم التيار» (الصفحة ٤٠).

٣١٨- مارتي - دوجاس وسمايلك (٢٠١٩).

إنّ الشرط الأساسي المسبق لاتباع الموجة تحقيق التوازن بين ما تتطلبه اللحظة منا وقدرتنا على تلبية تلك المتطلبات بمهارة (تشبه إلى حد كبير المتطلبات «المعتدلة» الأخرى التي ناقشناها بالفعل). ووفقًا لرأي كسيكزنتميهالي، يحدث اتباع الموجة عند الوصول إلى تلك النقطة الحيوية؛ وهي اللحظات التي ننسجم فيها مع الموقف. فإذا فشلنا في تحقيق الهدف من جهة، واكتشفنا أننا غير قادرين على تلبية متطلبات المهمة، فينتابنا الشعور بالقلق؛ أما إذا أخفقنا في تحقيق الهدف في الجهة الأخرى، عندما تكون المهمة يسيرة للغاية بالنسبة إلى مجموعة مهاراتنا، فإننا نشعر بالملل. فيدفعنا الملل إلى السعي وراء تحديات أكبر، في حين ويحذرنا القلق من الحاجة إلى تحسين مجموعة مهاراتنا. وتوجهنا هذه المشاعر السلبية معًا نحو اتباع الموجة.

سيكون التسلق الذي يستطيع كلّ منا القيام به في صالة الألعاب الرياضية المحلية مثل التسلق بمقياس ٤ , ٥، وهو تصنيف منخفض للتسلق، أمرًا بالغ السهولة بالنسبة إلى شخص بمهارة أليكس هونولد. بل إنه لن يكون فعالاً بوصفه تمرينا للإحماء فحسب. ومن المحتمل أن يقفز مباشرةً إلى التسلق بمقياس ٩ , ٥ أو ١٠ , ٥ (يشكل ذلك تحديًا بالنسبة إلى المبتدئين لكنه مجرد إحماء بالنسبة إليه). إذا فكرنا بدلاً من ذلك في المتسلق المبتدئ، ربما يبدو التسلق بمقياس ٩ , ٥ نوعًا من التحدي الذي يتعذر التغلب عليه وليس مجرد إحماء. وفي كلتا الحالتين، عدم التكافؤ واضح بين مهارات الفرد ومتطلبات المهمة،

ونحن نسعى إلى منطقة معتدلة تتميز بالتكافؤ «المثالي» بين مستوى التحدي ومجموعة مهاراتنا لزيادة قدراتنا، والتغلب على الملل، وتوجيهنا نحو التدفق.

تذكّر عرضنا التوضيحي التجريبي في الفصل الثاني لهذه الحاجة إلى تحقيق الانسجام بين التحدي والمهارة لتفادي الشعور بالملل: إذا سمحنا للأشخاص بالفوز بشكل مصطنع طوال الوقت في لعبة «حجر، ورقة، مقص»، فسوف تفتقر المهمة إلى التحدي. وبدل الدخول في المنطقة، وجد الأشخاص التجربة مملة للغاية، وكما أوضحنا سابقًا، لم تكن هذه نهاية القصة. ففي البداية كان الأشخاص الذين يخسرون طوال الوقت ضد الكمبيوتر يشعرون بالإحباط قبل أن يصابوا بالملل.[٣١٩]

في دراسة أخرى، تمت مناقشتها لأول مرة في الفصل الثاني أيضًا، كانت لدينا مجموعتان تشاهدان مقاطع فيديو مختلفة مدتها عشرون دقيقة. في أحد هذه المقاطع، كان الممثل الصامت المضحك يمشي ببطء وبشكل متكرر أثناء درس لشرح مفردات اللغة الإنجليزية للمرحلة الابتدائية، وفي المقطع الآخر، كان عالم الرياضيات يشرح رسومات الحاسوب المتطورة عبر الرياضيات والرسومات البيانية شديدة التعقيد. بغض النظر عن الفيديو الذي شاهده الأشخاص، فقد أحسّوا برغبة في اقتلاع أعينهم في النهاية، وبالملل نفسه عندما

٣١٩- ستراك وآخرون (٢٠١٥).

كان التحدي أقل من مستوى قدراتهم أو أعلى منه[٣٢٠] وعلى عكس نموذج التدفق الخاص بكسيكزنتميهالي، لا يحدث الملل عندما يكون التحدي أقل من مستوى قدراتنا فحسب، بل ينشأ كذلك في كلا طرفيْ حالة عدم التكافؤ بين التحدي والمهارات عندما تكون الأمور يسيرة أو عسيرة للغاية. لقد أدركوا هذه الحقيقة لبعض الوقت في عالم التعليم. فأظهر راينهارد بيكرون، الباحث الرئيسي بجامعة لودفيغ ماكسيميليان في ميونخ، أنه عندما تتجاوز المهام المدرسية قدرة الطلاب بدرجة كبيرة، يصبحون منفصلين عن المهمة ويحسبونها مملة لأنها لا تستطيع جذب انتباههم.[٣٢١]

الشرط الثاني لاتباع الموجة هو الشعور بأننا نسيطر على الأمور. فلو فكرنا مرة أخرى في أليكس هونولد عندما اتجه إلى التسلق الفردي الحر لأحد المنحدرات، قد نتخيل أن هذا الأمر مرعب، لكن ذلك الشعور المتوقع بالرعب ينشأ من وعينا الذاتي بأننا في مثل هذه الظروف سوف نشعر حقًا بالانزعاج. والعكس صحيح بالنسبة إلى هونولد، فمن المؤكد أنه قد يلقى حتفه عندما يتدلى من أنامله على ارتفاع مئات الأمتار فوق سطح الأرض، لكنه لا يشعر بالخطر المحيط به في منتصف رحلة التسلق، بل يساوره الشعور بأنه قد خطط لكل حركة جيدًا وأنه يسيطر على تصرفاته، وهو ما يجعل التسلق مشوقًا

٣٢٠- فاهلمان وآخرون (٢٠١٣).

٣٢١- بيكرون وآخرون (٢٠١٠، ٢٠١٤). أكد الفصل الثامن على أن تزايد الحداثة أو التعقيد بما يتجاوز نقطةٍ ما سيتسبب في الشعور بالملل. هناك سبب وجيه للاعتقاد بأن فرط التحدي قد يؤدي إلى الشعور بالملل. وبلا شك، ففي بعض المواقف، قد يؤدي الكثير من التحدي أيضًا إلى القلق.

ومثيرًا للغاية بالنّسبة إليه. في حالة الشعور بالإبحار مع التيار، ينتابنا شعورٌ بأنه يمكن التعامل مع أي احتمالية وفي كل لحظة نقرر نحن ما سيحدث بعد ذلك. وبعبارة أخرى، نحن نشعر بقدرتنا في أعماق أنفسنا، ويمثّل هذا الشعور عاملا أساسيًا لجعلها تجربة ممتعة للغاية.

مقابل ذلك، يثبط الملل قدرتنا؛ فعندما نشعر به، يتلاشى إحساسنا بالسيطرة، فيفاجئنا العالم بما يحدث ولا نستطيع تغييره. وكما رأينا في الفصل الثاني، يقتلنا الملل حتى قبل أن نشرع في ما نريد فعله، ما يجعلنا عاجزين عن التعبير عما نرغب في القيام به، لكنه يفرض علينا ضرورة القيام بشيء ما، فإذا كان اتباع الموجة يتسم بالقدرة المطلقة، فإن الملل بالتأكيد يمثل الفجوة.

واستكمالاً لدراسة لعبة «حجر، ورقة، مقص»، استطعنا خداع الأشخاص بطريقة مختلفة؛ فجعلناهم هذه المرّة يلعبون ضد الكمبيوتر بوصفهم خصما يلعب بكل خيار بالتساوي، ما يعني أنّه سيتمكّن غالبًا من الفوز بنسبة ٣٣ في المئة فقط من الوقت. وأخبرنا إحدى المجموعات بالحقيقة، وهي أن الخصم يلعب بطريقة موحدة عشوائيًا، فلا توجد طريقة للفوز أكثر من ثلث الوقت. وبالنسبة إلى هذه المجموعة، لم تكن هناك طريقة يمكنهم من خلالها السيطرة على اللعبة، ما جعل اللعب المتواصل رتيبًا ومملاً. أما المجموعة الثانية فلم نخبرها بالحقيقة، حيث قلنا لهم إن خصمهم يستخدم استراتيجية يمكن استغلالها وإذا تمكنوا من اكتشافها، فسوف يربحون في أغلب

الأحيان. فلم تشعر هذه المجموعة بالملل على الإطلاق، رغم أنها لم تفز إلا بنسبة ضئيلة لا تتجاوز ٣٣ في المئة من الوقت. إنّ مجرد وجود احتمال لكسب السيطرة، حتى لو لم يتحقق ذلك أبدًا، كان كافيًا للتخلص من الملل.

سبق أن ذكرنا بالفعل أنه بالنسبة إلى هونولد، كان يجب عليه أن يخطط بشكل تفصيلي ودقيق كي ينجح في التسلق الفردي الحر، تمامًا كما قضى بيتي سنوات عديدة في التخطيط للسير بين البرجين التّوأم، ويجب أن يمثل التسلق تحديًا له ليتجاوز نطاق قدراته، ولكنه يحتاج في الوقت نفسه إلى التخطيط للتسلق بحيث يمكن التنبؤ بكل خطوة والتدرب عليها. وكان ينبغي أن يقوم بالحركة المناسبة فحسب، دون أن يذكر أنه ينوي القيام بذلك، وأن يشعر برد الفعل من خلال جسده والصخور لتحديد الخطوة التالية. ولكي يحدث التدفق، يجب أن تكون متطلبات الموقف متوقعة وأن يكون النجاح قريب المنال فحسب، والهدف مرنا، أو التكافؤ الصعب بين المهارة والتحدي مفقودًا. ولن يدخل هونولد في حالة تدفق أثناء التسلق في تحدٍ يسير نحو الهدف بالنسبة إليه؛ فالسيطرة الكاملة أمر ممل، كما بينت دراستنا الأولية للعبة «حجر، ورقة، مقص» ، وضمان النتيجة بنسبة مئة في المئة يحرمنا من فرصة تحقيق تلك النتيجة. يقع الملل والتدفق في جهتين متناقضتين تمامًا من نطاق السيطرة، ويتأثران على نحو مختلف للغاية بمدى القدرة، إذ تؤدي قوّة القدرة إلى الحد من الملل وزيادة التدفق،

ومع ذلك، فإن إمكانية التنبؤ بالنتيجة وضمانها بالكامل تجعلنا نشعر بالانفصال وعدم الارتباط بالأمر.

نحتاج إلى أهداف واضحة وملاحظات غير مبهمة كي يظهر التدفق، ولن يحدث التدفق في الحقيقة إذا كنا غير متأكدين مما نرغب في تحقيقه أو إذا لم نتمكن من تقدير مدى بعدنا عن هدفنا. ولتفادي الشعور بالملل، يجب أن نتمكن من توضيح أهدافنا بفعالية أو اختيار الهدف الذي نرغب في تحقيقه من بين الخيارات المتاحة لنا على أقل تقدير. وقد يكون التسويف أكثر الأعراض وضوحًا عند صعوبة تحديد هدف ما، وهو ما قد يسهم في بث الشعور بأنك «عالق» في اللحظة التي تشعر فيها بالملل. في الواقع، من المرجح كذلك أن يكون الأشخاص المعرضون للإصابة بالملل هم أكثر من يسوفون. وعلى وجه الخصوص، ينخرط الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالملل في شكل معين من أشكال التسويف، ولعلّ أفضل وصف له «إقناعك بالعدول عن الأمر»، وهو نوع من التردد الذي يحدث عند اتخاذ قرار حول البدء في تنفيذ أمر ما أم لا.[٣٢٢] إن ما يجعل الشعور بالملل أمرًا بغيضًا للغاية بشكل أساسي اقتران الرغبة في المشاركة والفشل في البدء. فحقيقة أن يكون اتّباع الموجة مصحوبًا بأهداف محددة بوضوح لا تفسر الكثير حول كيفية ضبط الأهداف بنجاح، أو أسباب حدوث أخطاء عند الشعور بالملل. رغم ذلك، لا يتعين علينا الانخراط في سلوك موجه بناءً على الهدف مصحوبا بملاحظات واضحة لتفادي

٣٢٢- بلانت وبايشل (٢٠٠٥)؛ فيراري (٢٠٠٠)؛ فودانوفيتش وراب (١٩٩٩).

الشعور بالملل. وخير دليل على ذلك أحلام اليقظة، فعند غياب هدف محدد بوضوح والافتقار إلى أي شكل من أشكال الملاحظات، يمكن أن تشغل أحلام اليقظة انتباهنا بشدة.

يتلاشى التدفق عند الاستسلام للتشتيت، فيكون أي فقدان للتركيز أمرًا كارثيًا حسب هونولد وبيتي. وقد أظهرت الدراسة، مرارًا وتكرارًا، أن الملل يرافقه دومًا فقدان التركيز، سواء أكان ذلك في صورة شرود مؤقت أثناء المهام اليومية (مثل صب عصير البرتقال على حبوب الإفطار) أو ضعف الأداء في المهام المختبرية.[٣٢٣] لكن هل توجد حالات لا تتطلب التركيز ورغم ذلك يمكن التخلص فيها من الملل؟ بعبارة أخرى، هل تحتاج إلى التركيز لتفادي الشعور بالملل؟ يبدو أن الاسترخاء على الشاطئ لا يتطلب الكثير من التركيز، ومعظمنا سيقول إنه ليس مملاً. وبالطريقة نفسها، يمكننا تذكر الأوقات التي كنا نعاني فيها لكي نسترخي تحت الشمس ووسط الرمال ونحن مضطربون وراغبون في القيام بشيء آخر، وفي هذه الحال يصبح الاسترخاء هو الملل بعينه. لذلك، لا يؤدّي انعدام التّركيز ضرورةً إلى الملل وإن كان التّركيز عاملا حيويًا بالنسبة إلى التّدفّق به تنتشر حالات تشتّت الانتباه في تجربة الملل، فالأذهان يجب أن تبقى مشغولة، لكنها ليست في حاجة إلى التركيز بعمق على أداء خالٍ من الأخطاء كي تتفادى الشعور بالملل.

عند اتباع الموجة، يتلاشى الوعي الذاتي بالكامل فيصبح هذا

٣٢٣- شيني وآخرون (٢٠٠٦)؛ كارير وآخرون ٢٠٠٨؛ هانتر وإيستوود (٢٠١٨، ٢٠١٩)؛ مالكوفسكي وآخرون (٢٠١٢).

الاتّباع مناقضا للقلق تقريبًا. وبوضوح شديد، يُعبّر القلق عن مخاوفنا المتعلّقة بذواتنا عند مواجهة التهديد، سواءً أكان حقيقيًا أم متصورًا.[٣٢٤] فعند الانشغال بشدة في نشاط ما إلى درجة اختفاء التشتت، تنحسر مخاوفنا ومشاعر القلق اليومية لدينا تمامًا. وفي هذا الصدد أيضًا، يقدم متسلقو الصخور مثالاً جيدًا؛ فلا يرتبط الأمر إطلاقًا بالبحث عن الإثارة أو الانجذاب نحو الموت، ولكن ما يعيد هؤلاء الرياضيين مرارًا وتكرارًا لمواجهة تحديات يراها الكثيرون منا أمورًا مرعبة، هو شعورهم بالهدوء التام الذي يصاحب التسلق. وبالفعل، فإن عديد المشاركين في تجربة ميهالي كسيكزنتميهالي أبرزوا حقيقة سعيهم إلى الشعور باتباع الموجة، وبمجرد أن يصبحوا محاطين بهذا التدفق، لا يشعرون بالخوف أو القلق على الإطلاق. يقول هونولد: «أتسلق المسارات الصعبة عادةً دون خوف».[٣٢٥] وعلى النقيض، يرتبط الملل ارتباطًا وثيقًا بالوعي الذاتي؛ فالشخص الذي يشعر بالملل يدرك وهو يتألم أنه لم يستطع أن ينسى نفسه في النشاط. أمّا من حيث التركيز على الذات، فإن الملل بالتأكيد نقيض التدفق. إذ تتطور أنماط مماثلة لدى الأشخاص الذين يشعرون بالملل في أغلب الأحيان وترتبط ارتباطًا

٣٢٤- لودو وباين (٢٠١٦).

٣٢٥- يمكن العثور على اقتباس أليكس هولوند الكامل في دراسة فيريس (٢٠١٨): «عادة ما أتسلق المسارات الصعبة في غياب الخوف. ورغم ذلك فمن المهم التمييز بين الخوف والمخاطرة. إذا ارتفع مستوى المخاطرة، فينبغي أن تشعر بالخوف. إنها تحذرنا من وجود خطر حقيقي. عادةً عندما أشعر بالخوف الشديد، فإنني أنتظر وأستعد بدرجة أكبر وأفعل كل ما يلزم لتخفيف ذلك الشعور، ومن ثم أقوم بالتسلق عندما أشعر بالراحة».

وثيقًا بالتركيز على الذات والقلق والعصابية.[٣٢٦] وفي ضوء ذلك، يمثل الملل واتباع الموجة طرفي نقيض في سلسلة متصلة من التركيز على الذات.

ومن المقابلات المكثفة التي أجراها، وخصوصًا مع الأشخاص الذين يشاركون في رياضات خطرة مثل تسلق الصخور، يشير ميهالي كسيكزنتميهالي إلى ضرورة الشعور بالسلاسة في أي شيئ نشارك فيه كي يتوفر دافع اتباع الموجة. ولا يعني هذا غياب المهارة البدنية أو العقلية المتطورة، بل هو متعلق فقط بالقدرة على السماح لهذه المهارات بالتدفق بكل سهولة ويسر، فأي شخص شاهد هونولد وهو ينهي أول تسلق فردي حر على منحدر إل كابيتان لن يشكّ في أنه كان بحاجة إلى مهارة بدنية وعقلية كبيرة ليقوم بذلك.[٣٢٧] يقول هونولد نفسه «أنا لا أفكر في أي شيء أثناء التسلق، وهذا جزء من الإثارة».[٣٢٨] ويبدو واضحا أن وضع يديه وقدميه يتطلب دقة وقدرًا كبيرًا من الاستعداد والمهارة والتدريب، غير أنّ التنفيذ يتم بسلاسة.

يُعد تسلّق الصّخور عند هونولد مكافأة. فلا شك في نجوميّته في عالم التسلق تمنحه مزايا أخرى، لكننا لا نعتقد أن هذا هو سبب ولعه بالتسلق. لقد وجد الأشخاص المحظوظون بما فيه الكفاية لتجربة

٣٢٦- فاهلمان وآخرون (٢٠١٣)؛ جانا وآخرون (٢٠٠٠)؛ هاريس (٢٠٠٠)؛ ميرسر - لين وآخرون (٢٠١٣أ)؛ سيب وفودانوفيتش (١٩٩٨).

٣٢٧- للاطلاع على المزيد من إنجازات هولوند في التسلق، انظر: http://www.alexhonnold .com/ .

٣٢٨- كما هو مقتبَس في دراسة شانسيلور (٢٠١٤).

التدفق أنشطة تمثل مكافأة في حد ذاتها. إنهم يسعون إلى ممارسة النشاط فقط من أجل المتعة والمكافأة التي تأتي من الانهماك الكامل ومواجهة التحديات بشكل مثالي. وهنا أيضًا، يصبح التدفق نقيضًا للملل، فعندما نشعر بالملل، يتعذر علينا العثور على أي شيء نرغب في القيام به، ناهيك عن شيء نريد القيام به لذاته فحسب. إن الأنشطة التي تمثل مكافأة تجذب انتباهنا وتستحوذ عليه بسهولة؛ فلا نضطر أبدًا إلى إجبار أنفسنا على القيام بها. فالمزج بين الأنشطة التي تمثّل مكافأة والملل ممتنع كامتناعه بين الزيت الماء.

يتضمن العنصر الأساسي الأخير للتدفق أو اتباع الموجة هو تلاشي الشعور بالوقت. ويشير كسيكزنتميهالي إلى أنّه ليس دائمًا، رغم ضغطه للزمن بشكل عام؛ بحيث تشعر بالساعات كأنها تمر في دقائق. ثمّ إنّ الاهتمام الشديد بالتفاصيل كالاهتمام بمكان التجربة ووقتها، يمكن أن يؤدي إلى الشعور بثبات الوقت وتوقّفه.

وفي كلتا الحالتين، عندما يكون الشخص في حالة التدفق فإنه يشعر بالتحرر من قيود الزمن، أمّا التشوه الزمني المتصل بالتدفق، سواء أكان بانضغاط الزمن أو تمدده، فيرتبط بشدة التركيز التي تُعد جزءًا أساسيًا من الاستمتاع بالحالة. وهذا ما يتناقض مع الملل، حيث يمر الوقت ببطء.[٣٢٩]

وهنا نقدّم مثالا ثابتا، الانتظار في إدارة ترخيص السيارات حتى يتم النداء على رقمك، وأنت لا تفعل شيئًا سوى إضاعة الوقت. فالوقت

٣٢٩- دامراد - فراي وليرد (١٩٨٩)؛ دانكرت وأولمان (٢٠٠٥)؛ وات (١٩٩١).

الذي يمر ببطء شديد للغاية هو أحد مكونات حالة الملل، وهو سمة بارزة أيضًا في الأشخاص الذين يشعرون بالملل باستمرار. فيمضي الوقت ببطء شديد عندما نشعر بالملل؛ لأننا لا نكون مشغولين ذهنيًا،[٣٣٠] ويُعد مرور الوقت ببطء أحد الأسباب الرئيسية التي تجعلنا نرى الملل أمرًا بغيضًا للغاية.

الجدول ١ ,٩. اتباع الموجة مقابل الشعور بالملل

	اتباع الموجة	الشعور بالملل
التوازن بين التحدي والمهارة	"مثالي"	سهل للغاية / صعب للغاية
السيطرة	المنطقة المثالية	أكثر من اللازم / ضئيل للغاية
تحديد الأهداف	أهداف واضحة	الفشل في البدء
التركيز	التركيز العميق	شرود الانتباه
الشعور بالذات	"تشتت" الذات	التركيز على الذات
الجهد	دون جهد	مجهد
التحفيز	ذاتي	عديم الجدوى
الزمن	ليس له قيمة (مضغوط أو ممتد)	يمر ببطء

من الجدول ١ ,٩، يمكن أن نستنتج من عدة جوانب أن الشعور بالملل والرغبة في اتباع الموجة يشغلان بالفعل طرفين متناقضين من السلسلة التي تصف الحالتين. لكن الإيحاء بأن اتباع الموجة نقيض الملل لا يتساوى مع الادعاء بأنه لا يمكن تفادي الشعور بالملل إلا من خلال الدخول في حالة تدفق. ويمثل التدفق نوعًا من الانخراط المكثف بشكل خاص، وقد لا يكون هذا المستوى من الكثافة ضروريًا لتفادي الشعور بالملل. فليست شدة التجربة هي الجانب المهم في

٣٣٠- زاكاي (٢٠١٤).

التدفق بصفته نقيضًا للملل، بل يمثل تفاعلاً ناجحًا مع العالم وتوظيفًا موفّقا لمهاراتنا ومواهبنا.

إذا لم يكن التدفق الوسيلة الوحيدة لتخفيف الشعور بالملل، فما الوسائل الأخرى المناسبة؟

ما بعد الإبحار مع التيار

إن اهتمامك بشيء ما يتسم بطبيعته بتعزيز مشاركتك في هذا الشيء، التي تبدو واضحة من خلال المثابرة والتركيز بوضوح؛ وبهذه الصفة يبدو كأنه نقيض آخر معقول للملل.[٣٣١] وبشكل واضح، إذا شعرنا بالاهتمام أثناء القيام بأمر ما، فلن يكون من المنطقي أن نقول إننا نشعر بالملل أيضًا. لقد زعمنا أن أي شيء يكون مملاً إذا لم يتوافق مع رغباتنا ولم ينجح في شغل أذهاننا. لكن ما الذي يجعل أي شيء مثيرًا للاهتمام؟ هل تكون بعض الأشياء أو الأنشطة مثيرة للاهتمام بطبيعتها؟

من خلال استكشاف هذه الأسئلة يمكن توضيح الوسائل التي يكون فيها الاهتمام نقيضًا للملل، أو لا يكون كذلك.

يسلط الفيلسوف دانيال دينيت الضوء على هذه المشكلة التي تتعلق بما يجعل شيئًا ما مثيرًا للاهتمام فيما يسميه نظرية «عكس المنطق» الغريبة لداروين.[٣٣٢] إنه ادعاء غير منطقي يعيد صياغة طريقة تفكيرنا حول الاهتمام والمشاركة. والعسل خير مثال على ذلك، إذ يزعم دينيت أنه على عكس ما يمليه علينا المنطق السليم، نحن لا نحب العسل لأنه

٣٣١- توضح دراسة رينينجر وهايدي (٢٠١٥) أن: «الاهتمام . يشير إلى الحالة النفسية لدى الشخص عند التفاعل مع أحد أنواع المحتويات. . ويشير أيضًا إلى الميل التحفيزي المعرفي والعاطفي نحو إعادة التفاعل مع ذلك المحتوى بمرور الوقت» (الصفحة ٨، تمت إضافة التأكيد).

٣٣٢- بينيت (٢٠٠٩).

حلو المذاق، بل إن العسل حلو المذاق لأننا نحبه. فالمنطق في ذلك الأمر هو كما يلي: إنّ العامل المهم في العسل احتواؤه على الجلوكوز، وكما يشير دينيت، لو فحصنا جزيئات الجلوكوز مرارًا وتكرارًا فلن يوضح لنا ذلك أي شيء حول السبب وراء حلاوة مذاقه. ومع ذلك، فعلى مدار تاريخ التطور اهتم أسلافنا بالبحث عن مصادر الجلوكوز لتلبية احتياجاتهم من الطاقة. وعندما وجدنا مصدرًا جيدًا، ربطنا مذاق ذلك المصدر باللذة لتعزيز وظيفته المهمة في بقائنا على قيد الحياة، وفي النهاية، تمت ترجمة هذا الشعور «حب العسل» تفضيلا لحلاوة المذاق. لذلك، قامت قوى التطور بتشكيلنا كي نشعر بلذة حلاوة المذاق، ولنستمتع بإحساس جزيئات الجلوكوز على ألسنتنا وسيلةً نتأكّد بها من أننا سنتناول العسل كلما عثرنا عليه.

يمكن توجيه نظرية عكس المنطق نفسها نحو الأشياء اللطيفة والمثيرة والمضحكة، فالأطفال ليسوا لطفاء بطبيعتهم ولكننا ننظر إليهم بهذه الصورة لأننا تكيفنا على رعايتهم. تُعد بعض أشكال الجسم مثيرة لأننا تكيفنا على الإنجاب. فتُضحكنا النهايات غير المتوقعة للنكات لأننا تكيفنا على المشاركة عادةً في تقديم حلول منطقية وفعالة للمشكلات؛ وهو ما يطلق عليه دينيت اسم «متعة تحديد الأخطاء وحلها». بمعنى آخر، إن اكتشاف المنطق الخاطئ أمر يعلمنا الكثير، ونحن نتعامل مع هذا الأمر بوصفه شيئا مضحكا لنضمن استمرارنا

في القيام به؛[٣٣٣] فالسمات المرغوب فيها، كالعذوبة واللطافة والتسلية ليست متأصلة في الأشياء نفسها ولكنها نتيجة عمليات تطور شكلت رغباتنا بمرور الزمن. ورغم أن نظرية عكس المنطق هذه تبدو غريبة في البداية لكنها تصبح منطقية عندما يتعلق الأمر بأشياء مثل الرغبة شبه العالمية في تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية. لكن كيف يمكن لنظرية عكس المنطق لداروين تفسير شغف شخص ما بأقماع المرور بشكل عجيب؟

يفخر ديفيد مورغان، المشهور باسم صاحب أغرب شخصية في بريطانيا العظمى، بأنه يمتلك أكبر مجموعة أقماع مرور في العالم.[٣٣٤] ومن اللّافت للنظر أن مجموعته تتضمن قمعًا مطاطيًا ثمينًا للغاية من لينفيل صُنع سنة ١٩٥٦ في أسكتلندا. ويصف ديفيد شغفه بحماس قائلا: « توجد أشكال وأحجام عديدة، وألوان مختلفة، وتتغير النماذج باستمرار». وأشاد نادي Dull Men's Club، المعروف بالاستمتاع «بالأشياء اليومية العادية»، مؤخرًا بهواية ديفيد من خلال إدراج اسمه ضمن قائمة نادي Dull Men لسنية ٢٠١٥. وتُعد اهتمامات ديفيد ورفاقه في التقويم، مثل كيفين بيريسفورد مؤسس جمعية Roundabouts AppreciationSociety في المملكة المتحدة، مدهشة وجذابة بشكل غريب. إذ تبين اهتماماتهم الغريبة أن الأجسام أو

٣٣٣- يطلق بينيت على هذا الأمر «متعة التصحيح» — استخدام نتائج غير متوقَعة من النكات لصقل النماذج العقلية حول كيفية تحرك العالم بشكل طبيعي. هيرلي وآخرون (٢٠١١).

٣٣٤- بالإضافة إلى القائمة، يمكن العثور على المزيد حول Dull Men في الكتاب المرافق. يمكنك الاطلاع على كارلسون (٢٠١٥).

الأنشطة ليست ممتعة بطبيعتها؛ فالاهتمام بالشيء، مثل الحب، يكمن في عين من ينظر إلى هذا الشيء. ولكن كيف يمكن لأي شخص أن يستمد متعته من جمع أقماع المرور في حين يتعين على شخص آخر السير على سلك معلق بين برجين توأم في نيويورك أو تسلّق منحدر يبلغ ارتفاعه ٣٠٠٠ قدم دون استخدام الحبال؟[٣٣٥] فمن الصعب إن لم يكن مستحيلا استيعاب النطاق الواسع لاهتمامات البشر من خلال الإشارة إلى البرمجة التطورية؛ فاهتمامات البشر ليست متفردة بكل بساطة.

ومع ذلك، عند تطبيق نظرية عكس المنطق لداروين على ديفيد مورغان، عاشق جمع أقماع المرور، يمكن الإقرار بأنه لا يهتم بأقماع المرور لأنها مثيرة للاهتمام، ولكن أقماع المرور مثيرة للاهتمام لأنه مهتم بها. وبطريقة التفكير هذه، يصبح الاهتمام نتيجة وليس سببًا، فلا شكّ في أنّ أن ديفيد أتى إلى هذا العالم مثلنا جميعًا؛ يرغب في تناول أطعمة حلوة المذاق (مثل العسل). لكنّ شكوكا تساورنا بجدية في اعتبار انجذابه إلى أقماع المرور أمرًا فطريًا كذلك.[٣٣٦] فإن لم تكن العمليات التطورية هي التي شكّلت ملامح هوايته الغريبة بشكل مباشر، فما الذي فعل هذا؟ نعتقد أن الإجابة المحتملة هي الملل.

لقد ربطنا علم الأحياء بطريقة تجعلنا نحب الانشغال الذهني؛ فهو

٣٣٥- جيرستين (٢٠٠٣).

٣٣٦- يقترح البعض أننا مصرون على الميل إلى النظر إلى أشياء معينة مثل التعقيد والغموض والمفاجأة بوصفها مثيرة للاهتمام — لكن الأقماع المرورية ليست من بينها بالتأكيد (بيرلاين، ١٩٥٤، ١٩٦٠، ١٩٦٦، ١٩٧٤؛ هايدي، ١٩٩٠).

شعور جيد والعكس يبعث شعورًا سيئًا. وينبع الشعور الجيد الناتج عن المشاركة من حقيقة أننا في حاجة إلى التكيف للتفاعل مع العالم بهدف اكتساب سمة الإتقان وتطوير المهارات. ومن ثَمَّ، فإن رغبتنا في أن نشغل أذهاننا تدفعنا نحو المشاركة، وبمجرد أن نشارك في شيء ما، تحدث أمور عجيبة؛ فاهتمامنا بهذا الشيء يجعله ممتعًا. لقد أثبت ماساتو نونوي وساكيكو يوشيكاوا من جامعة سيزن وجامعة كيوتو في اليابان أن الأشياء التي نوليها اهتمامًا أكبر هي الأشياء المفضلة لدينا مقارنة بالأشياء التي نوليها اهتمامًا أقل.[٣٣٧] وعرضا على بعض الأشخاص أشكالاً مجردة وطلبنا منهم القيام بأحد الأمرين؛ إما الإبلاغ بموضع الشكل على الشاشة أو إخبار القائمين على التجربة بما إذا كانوا قادرين على ربط الشكل بشيء ما. قد يقولون مثلاً إن الشكل يشبه الكلب، وهو تمرين يشبه إلى حد كبير تمرين العثور على الأشكال في السحب. بالنسبة إلى بعض الأشكال، أكمل الأشخاص هذه المهمة مرة واحدة فقط، بينما أكملوا أشكالاً أخرى خمس مرات. وفي وقت لاحق، عرضا الأشكال نفسها على الأشخاص بعد مزجها مع بعض الأشكال المجردة الجديدة التي لم يروها من قبل وطلبنا منهم تقييم مدى إعجابهم بالأشكال. قد تتخيل أن الحداثة ستفوز، وسيعطي الأشخاص تقييمًا أعلى للأشكال الجديدة التي يرونها للمرة الأولى مقارنةً بالأشكال الأخرى، لكن ما حدث غير ذلك. إذ كانت الأشكال التي يفضلها الأشخاص بدرجة أكبر هي التي رأوها عدة مرات فربطوا بينها وبين أشياء أخرى عديدة.

٣٣٧- نونوي ويوشيكاوا (٢٠١٦).

تتشابه قوة شغل الانتباه في جعل شيء ما مثيرًا للاهتمام من نواحٍ عديدة مع نتيجة بحث قديم تُعرف باسم «تأثير التعرض المحض»، وهي مستمدة من أعمال روبرت زاجونك الرائدة بدايةً من ستينيات القرن العشرين. بصفة أساسية، يبين تأثير التعرض المحض أن الأشخاص يفضلون الأشياء المألوفة لديهم. حتى إذا أعطيت تقييمًا سيئًا للغاية لأغنية تستمع إليها أول مرة، فسوف تثير مشاعرك تجاهها عند الاستماع إليها مرة ثانية ويمكن أن تعطيها تقييمًا أعلى من الأغاني التي تسمعها لأول مرة.[٣٣٨] يبدو أننا مبرمجون على حب الأشياء المألوفة. لقد فسر روبرت زاجونك هذا الأمر كما يأتي: «إذا كان الأمر مألوفًا، فهو لم يسبب لك القلق بشكل دائم بعد»[٣٣٩]

ومن المهم أن نوضح أن هذا التفضيل للأشياء المألوفة يصبح حقيقة ثابتة؛ فقد اختبر نونوي ويوشيكاوا في دراستهما الأشخاص بعد ستة أسابيع من رؤيتهم الأشكال المجردة لأول مرة، وظل الأشخاص يفضلون ما انتبهوا إليه واستكشفوه بعمق أكبر. فمن الصعب التركيز بشكل متعمد على الأشياء وخصوصًا تلك التي تشبه أقماع المرور التي لا نميل بيولوجيًا إلى الانتباه إليها، ولكن إذا استطعنا الارتقاء إلى مستوى التحدي وتكريس أنفسنا للانتباه إليها، فستصبح مثيرة للاهتمام

٣٣٨- زاجونك (١٩٦٨). أظهر بيريتز وآخرون (عام ١٩٩٨) أنه حتى الأغاني التي حصلت في البداية على تقييمات سيئة، فإنها حصلت على تقييمات أعلى عند الاستماع إليها مرة ثانية.

٣٣٩- ورد هذا الاقتباس في دراسة سوورتز (٢٠١٨)، الصفحة ٣٧؛ يمكنك أيضًا الاطلاع على زاجونك (١٩٦٨). من المهم أن نقترح أنه عندما يصبح شيء ما مألوفًا للغاية، فإنه يكون عرضة لخطر أن يصبح مملاً لأنه لم يعد يُحفز قوانا العقلية (على سبيل المثال، بورنستاين، ١٩٨٩؛ فان دن بيرج وفراناا، ١٩٩٨).

في نهاية المطاف. فالملل لا يدفعنا إلى التركيز على أقماع المرور أو أي شيء آخر متعلق بهذا الشأن، وإنّما يدفعنا بعيدًا عن الشعور المزعج بأننا غير مشغولين ذهنيًا. وإذا صادفنا قمع مرور أمامنا عندما تأتي تلك اللحظة الحاسمة، قد نصبح شغوفين بها مدى الحياة، كما فعل ديفيد مورغان. ومن ثم، يغدو الملل آلية تسبق الاهتمام وتحفزنا على الانشغال الذهني، فبمجرد الانشغال، بأيّ شيء يتطور الاهتمام، الذي يعمل بدوره على تعميق مشاركتنا والحفاظ عليها.[٣٤٠]

المغزى من القصة هو أنك أيضًا قد يكون لديك اهتمام غريب، وربما ممل بالنسبة إلى الآخرين، إذا منحت شيئًا بسيطًا ما يكفي من انتباهك وإذا دفعك الملل إلى البدء. إن حجتنا القائلة إنّ الملل آلية تسبق الاهتمام وتدفعنا إلى التفاعل مع بيئتنا، تشير إلى أن الملل والاهتمام مختلفان وظيفيًا. ولكن ماذا عن الشعور بالملل مقابل الشعور بالاهتمام؟ هل هما متناقضان؟ إجابتنا عن هذا السؤال هي لا؛ فالملل يتعلق بحالتنا الذهنية، أي أننا لا نكون مشغولين ذهنيًا، بينما يدور الاهتمام حول شيء ما أكثر خصوصية ننشغل به، مثل صيد السمك باستخدام الذباب، والموسيقى الكلاسيكية، وحتى أقماع المرور. إنّ الملل رغبة في المشاركة لا معنى لها ولا هدف. رغم عدم تعارضهما بشدّة، فهما لا يجتمعان معًا على الإطلاق؛ لأنّ شعورنا بالاهتمام يمنعنا من الشعور بالملل. وبشكل أكثر وضوحًا، ليس الملل

٣٤٠- من المحتمل ألا يكون ما يحدث أمامنا عشوائيًا عندما تصل نوبة الملل. في حالة ديفيد، كان ينتبه إلى الأقماع المرورية بسبب عمله ووجود دافع خارجي لحل نزاع حول براءة اختراع.

مجرّد نقص اهتمام، فهو ينطوي على رغبة ملحة في المشاركة، إضافة إلى الشعور بأن ما هو متاح ليس ممتعًا بما يكفي للشعور بالرضا.

ولا يشبه الاهتمام التدفق أيضًا، فالاهتمام بشيء ما يمكن أن يؤدي إلى حالة تدفق، لكنه لا يفعل ذلك دائماً بالضرورة. ومن أسباب ذلك عدم إبدائنا اهتماما بأشياء غير ممتعة بشكل موضوعي، مثل أفلام الرعب. أما التدفق، فهو شعور ممتع بطبيعته. لذلك، قد تكون مهتمًا بفيلم من أفلام الرعب، لكن من الصعب أن يستمتع المرء بمشاهدة المناظر اللحظية المخيفة. وماذا عن الشعور بالسيطرة أو القدرة التي تُعد أمرًا بالغ الأهمية للتدفق؟ فكّر في المشهد المبكر الشائع في معظم أفلام الرعب لقط يقفز من وراء الستار. قد نكون قادرين على التنبؤ بالرعب الناتج عن القفزة التالية، لكن قلوبنا تنبض بقوة رغم ذلك، فتحت تأثير الصوت المحيط والبراعة الفنية الموسيقية، لا يسعنا سوى الشعور بالدهشة حتى لو علمنا أن الأمر كله يحتمل أن يكون خدعة. ولذلك، قد تكون مشاهدة أحد أفلام الرعب مشوقة وجذابة دون أن تكون ممتعة للغاية أو تتطلب منا الشعور بالتدفق. هذا هو الشعور بالمشاركة الذي يسمح لنا بالتواصل تواصلا فعّالا مع العالم وتفادي الشعور بالملل.

إذا واصلنا السعي وراء ما قد نصنفه على أنه نقيض الملل بهدف البحث عن أفضل الحلول للتخلّص من الانزعاج الذي يسببه الملل، فيجب أن لا نكتفيَ بمراعاة عامل الاهتمام فحسب، فللفضول دور

فعّال كذلك. وهو ما يفسّر القول السّائد إن «الفضول علاج الملل. ولا يوجد علاج للفضول.»[٣٤١] وعليه، قد يكون الفضول مرشحًا جيدًا ليكون نقيضًا للملل، وربما تكون تنمية الفضول وسيلة رائعة للتخلص من الملل. كما أشرنا في الفصل السادس، ظل الفضول ينتاب البشر دائمًا بشأن العالم ولهم، وهو ما يكفي لاستكشاف مناطق غير صالحة للمعيشة بدايةً من القمم الجليدية القطبية وصولاً إلى الفضاء الخارجي. ومثل الاهتمام، يدور الفضول حول الشعور بالانجذاب إلى شيء ما في البيئة. ونحن نريد أن نرى الموقف من جميع الزوايا. وكما هو الحال مع الاهتمام، من غير المنطقي أن نقول إن لدينا فضولا بشأن شيء ما وفي الوقت نفسه نشعر بالملل منه. على الجانب الآخر، يشترك الفضول والملل في وظيفة متماثلة؛ فكلاهما يبعث ما يحفزنا على الاستكشاف.

يشجع الفضول على استكشاف شيء ما محدّد، في حين يدفعنا الملل إلى مواجهة الشعور المزعج بأنّنا غير مشغولين ذهنيًا بصورة أكثر عمومًا، ويساعد الاهتمام على الحفاظ على المشاركة في أي نشاط بمجرد البدء فيه. فالاستكشاف نفسه يلعب أدوارًا عديدة: البحث عن الموارد (مثل الطعام والمأوى والرفاق)، والبحث عن معلومات لسد الفجوات التفسيرية (مثل، لماذا ينمو العنب بوفرة في هذا الجانب من الوادي؟)، وتعلم الطريقة التي يسير بها العالم (التفكير، على سبيل المثال، في سبب قيام الأطفال بإسقاط الأشياء بشكل متكرر

٣٤١- يُنسب الاقتباس على نطاق واسع إلى دوروثي باركر.

من مقاعدهم المرتفعة)، وهكذا. فيعمل السلوك الاستكشافي، بدافع الفضول، على تقليل ما يشير إليه خبراء الاقتصاد السلوكي باسم تكاليف الفرصة البديلة.[٣٤٢] ويعني هذا أننا إذا اتخذنا قرارًا بأننا قانعون بنصيبنا من العالم ولم نستكشف أبدًا المناطق المحيطة بنا لاكتشاف أشياء جديدة، فإنّنا سنجازف بإضاعة المزيد من الموارد أو الفرص الوفيرة.

قد يكون التوت في وادينا لذيذًا وكافيًا في الوقت الراهن، لكن ماذا لو كان التوت في الجوار أكبر حجمًا وكثير العصارة ووفيرًا للغاية؟ دون الاستكشاف، لن نعلم هذا أبدًا.[٣٤٣]

هناك اعتقاد بأن الفضول ينقسم إلى نوعين: البحث عن المعلومات والبحث عن الحافز.[٣٤٤] يهدف النوع السابق إلى سد الفجوات المعرفية؛ فحيثما توجد فجوات بشأن ما نعرفه عن العالم، نسعى للحصول على مزيد من المعلومات. أما النوع الأخير فيرتبط بالحاجة إلى تجارب

٣٤٢- تشارنوف (١٩٧٦)؛ كورزبان وآخرون (٢٠١٣)، نورثكرافت ونيل (١٩٨٦).

٣٤٣- في نهج حسابيّ حديث لفهم الملل والفضول والاستكشاف، أظهر الباحثون أن الخوارزمية التي يوجهها الملل اكتسبت بيئة جديدة بشكل أكثر نجاحًا مقارنةً بما اكتسبته خوارزمية يدفعها الفضول. ورغم أن كلتا الحالتين قد تحثان على الاستكشاف، يبدو أن الملل قد يعمل بشكل أكثر فعالية للتعلم (يو وآخرون، ٢٠١٨).

٣٤٤- نحن لا ننوي استخدام مصطلحي الفضول والاهتمام بالتبادل. فقد يكون الفضول هو الذي يحفز الاستكشاف ومن ثَمّ يؤدي إلى نشاط نعدّه مثيرًا للاهتمام. بالمثل، قد يثير فضولنا النشاط الذي نوليه اهتمامًا. كما أنه من المنطقي أن يكون لدينا اهتمامٌ — بجمع الطوابع على سبيل المثال — يحافظ على اهتمامنا بمرور الوقت دون أن يثير بالضرورة فضولنا. إننا نقترح أن الانخراط العقلي يأتي في أشكال متعددة، كثير منها لا يتطلب تدفقًا. للاطلاع على أنواع الفضول، انظر بيرلاين (١٩٥٤، ١٩٦٦)؛ ليتمان وسبيلبرجر (٢٠٠٣)؛ ريو وآخرون (٢٠٠٦). بينما تختلف المصطلحات بين الباحثين، يبقى التمايز العام كما هو: الفضول المعلوماتي مقابل الحسي (ليتمان وسبيلبرجر)؛ الفضول المعرفي مقابل الإدراكي (بيرلاين).

متنوعة؛ ليس البحث عن الإثارة في حد ذاتها، ولكن الرغبة في البحث عن أحاسيس وخبرات جديدة. وهناك ارتباط واضح بين النوعين؛ فأي بحث عن تجارب حسية جديدة قد يسلط الضوء على الأشياء التي لا نعرفها في هذا العالم لكننا نرغب في معرفتها: لماذا كانت بعض الأشياء التي تعرفنا إليها لأول مرة بهذا المذاق أو الملمس أو الشكل؟

لا يزال الباحثون بحاجة إلى استكشاف العلاقة بين الفضول والملل بقدر كبير من التفصيل، لكن هناك بعض الدلائل التي تشير إلى أنهما مترابطان ارتباطًا سلبيًا؛[٣٤٥] ففي السياق الأكاديمي، لا يقع الفضول والملل في جهتين متناقضتين من سلسلة المشاركة فحسب، بل يظهران أيضًا علاقات مميزة مع التعلم والقيمة التي نربطها بالمهمة قيد التنفيذ. قد تبدو الكثير من هذه الأمور واضحة؛ فلا شك أننا نقدر أي شيء يثير فضولنا أو نهتم به اهتمامًا كبيرًا مقارنة بأي شيء نراه مملاً. ويظهر الفضول والملل أيضًا تأثيرات متعارضة على استراتيجيات التعلم؛ فعندما ينتابنا الفضول، نميل إلى تبني استراتيجيات التعلم المثالية، والمشاركة في التدريب على المعلومات المكتسبة، والتفكير بطريقة نقدية وبدرجة أعمق في المعلومات كما تم عرضها، واستخدام استراتيجيات لتوضيح المواد السطحية أو تجاوزها. وترتبط جميع استراتيجيات التعلم هذه ارتباطًا سلبيًا بالملل؛ فعندما نشعر بالملل، نبذل جهدًا حثيثًا لاعتماد أسلوب فعال تجاه التعلم، وهو أسلوب يمكن تنميته عادةً من خلال الفضول.

٣٤٥- هانتر وآخرون (٢٠١٦)؛ كاشدان وآخرون (٢٠٠٤)؛ بيكرون وآخرون (٢٠١٧)؛ ريو وآخرون (٢٠٠٦).

يمثل الفضول والاهتمام حالتين يمكن من خلالهما أن نشغل عقولنا بنجاح. إنهما يوضحان إمكانيّة مشاركتنا دون الحاجة إلى الشعور بالتدفق، ومع ذلك، فإن التدفق والفضول والاهتمام جميعها مفاهيم تختلف عن الملل؛ لأن كلاً منها يتضمن السعي الفعال نحو تحقيق الأهداف. فإذا كانت رغبتنا في تحقيق شيء ما تقودنا إلى تلك التجربة العميقة حول تضاؤل حجم العالم من حولنا، فإن التركيز الشديد لدرجة أن الساعات تبدو وكأنها تمر خلال دقائق أو ثوانٍ يُعد أقل أهمية كعلاج للملل مقارنة بالحقيقة المتمثلة في وجود هدف قابل للتنفيذ يشغل عقولنا ويسمح لنا بالتعبير عن مهاراتنا ورغباتنا.

ولكن هل توجد وسائل أخرى يمكن من خلالها تجنب الملل دون الحاجة إلى هدف معين أمام أعيننا؟

الاسترخاء دون الشعور بالملل

حاول أن تتذكر آخر مرة شعرت فيها حقًا بالاسترخاء العميق. ربما كان ذلك في الكوخ أو على الشاطئ وفي يدك أحدث إصدار لكتاب مشوق للكاتب يو نيسبو، أو حتى على الأريكة أثناء مشاهدة ضوء الشمس بعد الظهيرة يتحرك ببطء على الأرضية الصلبة. أيًا كان الموقع، فقد كان عقلك صافيًا ولم يكن هناك مكان للأفكار المتعلقة بالعمل، واختفت مشاعر القلق والتوتر بشكل يبعث على السعادة. لا حاجة إلى تغيير أي شيء، وأنت لا ترغب في أي شيء. هذا هو مفتاح الاسترخاء؛ الغياب الواضح لأية رغبة مضطربة في فعل شيء ما، لا يوجد هدف محدد أمام عينيك ولا حاجة ماسة إلى السعي المثمر؛ فقد حان وقت الاسترخاء.

الاسترخاء شعور ممتع ذو طاقة منخفضة. بشكل جزئي، يمثل الملل رغبة ملحة في وجود شيء ما للقيام به، وفي خضم تلك الرغبة، لا نتمكن من الاسترخاء. ويكون الملل دائما شعورًا مزعجًا في حين يكون الاسترخاء ممتعًا بطبيعته. لكن هل يمكن أن تصبح المتناقضات أكثر عمقًا؟ إنّ الاسترخاء في جوهره غياب الرّغبات غير المشبعة.[٣٤٦] فغياب الرغبة في الاسترخاء يجعله مؤهلاً بدرجة أكبر ليكون مرشحًا

٣٤٦- تتميز اللامبالاة بالغياب الكامل للرغبة، أما الاسترخاء فهو غياب الرغبات غير المشبعة.

نقيضا للملل وعلاجا له كذلك. يرتكز الشعور بالملل على شعور قوي بعدم إشباع الرغبة في الانشغال الذهني. فعندما نشعر بالاسترخاء نصبح أحرارًا، فلا نثقل كاهلنا بأعباء الرغبات غير المشبعة. في الواقع، إن مجرد مطالبة الأشخاص المعرضين للإصابة بالملل بدرجة كبيرة بالاسترخاء يحد من شعورهم بالملل في اللحظة الحالية.[٣٤٧]

للوهلة الأولى، قد يبدو الملل والاسترخاء مشتركيْن بالفعل في عدم استغلال الذهن بالكامل. لكن من الواضح أنهما ليسا الشيء نفسه؛ فعند الشعور بالاسترخاء، لا نشغل بالنا برغباتنا الموجهة بناءً على الأهداف، وهو ما يختلف عن أن تكون مشغولاً ذهنيًا والذي يمثّل شرطا مسبقا للملل.

حتى أثناء حالات الاسترخاء، لا تزال أذهاننا مشغولة؛ فلعلّنا نغرق في أحلام اليقظة أو نخطط لمستقبلنا أو نتسكع في الحديقة. إذ يظل العقل مشغولاً، وإن كان ذلك بطريقة تفتقر إلى التركيز نوعًا ما، بل ربما لا نكون نحن من يوجه محتوى أفكارنا عمدًا وإنما نترك أذهاننا تنجرف هنا وهناك كما يحلو لها. رغم ذلك، لا يزال الذهن مشغولاً بطريقة لا تشبه ما يحدث عند الشعور بالملل.

توجد ممارسة حديثة في اليابان تعرف باسم «shinrin-yoku»

٣٤٧- تضمنت دراسة ساوين وسيربو (١٩٩٥) أشخاصًا أكثر وأقل عرضة للشعور بالملل يقومون بمهمة مملة تستدعي الانتباه تتطلب منهم الكشف عن الرجفات غير المنتظمة ومطالبة الأشخاص بأن «ينتبهوا جيدًا» أو «يسترخوا». انخفضت معدلات الملل لدى الأشخاص الأكثر عرضة للشعور بالملل إلى نفس مستوى الأشخاص الأقل عرضة للشعور بالملل بمجرد مطالبتهم بأن يسترخوا!

أو الاستحمام في الغابات لاقت رواجًا كبيرًا.[٣٤٨] تتضمن الممارسة ببساطة قضاء بعض الوقت في الطبيعة لتعزيز الصحة والسعادة. وقد أظهرت المقارنة بين الوقت الذي نقضيه في الغابة والوقت الذي نقضيه في بيئة حضرية، أنّ العدوانية والاكتئاب انخفضا بشكل ملحوظ عندما كان الأشخاص في الغابات. وكذلك يفعل الملل. فلعلّ شيئا ما بالغ الأهمية يرتبط بالحلول في الطبيعة؛ أو لعلّ الطبيعة مجرد مكان تقل فيه متطلبات الحياة فنسترخي فيه بسهولة شديدة. في الواقع، يجد الكثير صعوبة في الاسترخاء في حياتنا اليومية؛ فدون نشاط ثابت، أو سعي نحو تحقيق الإنجازات، أو بحث عن مواقف تجذب الانتباه، ننجرف غالبًا نحو الملل لنجد أنفسنا نلتمس العون بسرعة من أية بيئة مثيرة.

يتطلب الاسترخاء القدرة على الخمول دون الشعور بالملل، فلا حاجة إلى الدخول في حالة تدفق أو اهتمام أو فضول أو استرخاء لتفادي الشعور بالملل. لكن هذه الحالات لا تتوافق مع الملل بطريقة ما؛ فيعمل كل منها على توضيح استيعابنا له وتعميقه. عند الشعور بالملل، يصبح الذهن خاليا، فلا نتمكن من معالجة الموقف لأن رغبتنا في المشاركة عديمة الجدوى؛ فنحن عالقون في اللحظة دون أن تظهر أي حلول، نحن عالقون في معضلة الرغبة الناجمة عن الملل. وعلى النقيض، تتسم المفاهيم المناقضة للملل بإشباع الرغبات والمشاركة الذهنية مع شعور قوي بالقدرة. فحبّ المتسلق الفردي الحر أليكس هونولد مثلا للرياضة، نعتقد أنّه يشمل جميع المفاهيم المناقضة

٣٤٨- موريتا وآخرون (٢٠٠٧)؛ بارك وآخرون (٢٠١٠).

للملل: في بعض الأحيان، قد يجد نفسه في حالة تدفق و يكون مهتمًا بتطوير أساليبه وقد يثير فضوله الانطلاق في تحديات جديدة للتسلق مع شركاء جدد فيشعر برضا شديد بعد التسلق الناجح، وربما يجدها لحظة مثالية للاسترخاء. ليس لدينا أدنى فكرة عما إذا يعني ذلك أنه لا يشعر بالملل مطلقًا، لكن التسلق أو الرياضات الأخرى التي تستحوذ على تفكيرنا بالكامل قد تشبع حاجتنا إلى الشعور بالقدرة وتخفف المعاناة الناتجة عن الملل. ما يمكن قوله أنه إذا كانت كل هذه الأشكال المتنوعة للمشاركة هي بالفعل مفاهيم مناقضة للملل، فربما يمكننا منع الملل من الاستحواذ علينا عبر سعينا إلى هذه المفاهيم. لكن هذا الأمر يتركنا نتساءل عن كيفية الاستجابة عندما يباغتنا الشعور بالملل.

الخاتمة

قد يطرأ على بالك وأنت تحدق في الساحة الأمامية أنه سيكون من الرائع أن تصور فيلمًا بتقنية التصوير المتقطع. ليس الهدف من ذلك تسجيل التغيرات التي حدثت بتغير الفصول، بل تسجيل التغيرات التي صنعتها بيديك — التصوير المتقطع عبر السنوات، وليس الشهور.

فما كان ذات يوم مجرد عشب، أي مجموعة متنوعة من الحشائش ذات الأوراق الكبيرة والصغيرة، أصبح الآن ينمو كما لو كان في موطنه الطبيعي. فتشير باقة زهور التوليب بألوانها المختلفة إلى حلول فصل الربيع. في الجانب الأيمن، زرعت شجرة زان ثلاثية الألوان، أوراقها مبرقشة باللون الأرجواني الداكن ومحددة باللون الوردي الفاتح. وتوجد في الجانب الأيسر أحواض خضراوات وسيقان الكرنب الأجعد معراة البذور وبقايا اللبلاب؛ كل هذا قد تبقى من محصول العام الماضي. كما يوجد مسار متعرج بعرض غير متساوٍ يشق طريقه وسط كل شيء، مع شجرة توت متهدلة الأغصان محاطة بنبات الزعتر الزاحف المتمركز أمام المسار.

لقد استغرق الأمر سنوات لجمعها، وكل ما تحتاج إليه هو إزالة الأعشاب الضارة. مرة أخرى، كلما بدأت في التخلص من الأعشاب الضارة، تتساءل عما إذا كنت تؤدي عملاً لا نهاية له فحسب. دون شك

فالأمر كذلك، لكنك تحبه رغم هذا. هناك شعور بالتقدم وأنت تشق طريقك وسط الحديقة لإزالة ما لا ينتمي إلى المكان، فالهدف نصب عينيك، عندما تصل إليه ويبدو كل شيء رائعًا، تعلم أن كل هذا من صنع يديك. قد لا يستحق الأمر جائزة، وربما لا يستحق الثناء، ولكنه بلا شك نجاحك الذي حققته.

بكل المقاييس، يجب أن تكون إزالة الأعشاب الضارة عملاً مملاً. إنه إجراء رتيب، ولا يمثل أي تحديات مثيرة وقد يكون معناه أو قيمته في حياتك بسيطة للغاية. إذن، لماذا يستمتع الناس بإزالة الأعشاب الضارة؟ إنه عمل جذاب بطريقة ما. لا مجال للشك في ما تفعله الآن أو ما يجب عليك القيام به فيما بعد. وهناك أيضًا ذلك الشعور بأنك أنجزت شيئًا ما؛ فقد أحدثت إنجازاتك تغييرًا فوريًا ومرضيًا.

الملل دعوة إلى العمل. يمكننا الاستجابة لهذه الدعوة بطرق عديدة فنحاول إخفاء الملل الذي نشعر به كي نتخلص منه. من المؤكد أن الانغماس في عالم الانترنت أو وسائل التواصل الاجتماعي يشغل الوقت، ولكن في مرحلة ما يتبين لنا أنه لم تكن هناك أية قيمة تذكر لما كنا نفعله. فالبحث عن الإثارة أو التجديد المستمر والمتعة ليس أفضل من ذلك. إنها استراتيجية محفوفة بالمخاطر في أحسن الأحوال، وغير مستدامة تمامًا. فالإيمان بأننا مؤهلون وقادرون على خوض تجربة مذهلة ومتغيرة باستمرار، ودائمة التحفيز يحكم علينا بخوض صراعات مستمرة مع الملل.

يشير الملل إلى الحاجة إلى العمل وتغيير ما نقوم به وشغل أذهاننا، لكن تحويل تلك الإشارة إلى أخرى تستلزم إثارة دائمة يجعل إشباع الرغبة أمرًا مستحيلاً.

يجب ألا نخفي شعورنا بالملل أو نحاول التغلب عليه. في الواقع، إن الاستجابة الجيدة لإشارة الملل تضفي عليها قيمة. تقبل الشعور بالانزعاج يحمينا من الانهيار الناجم عن الركود على وجه التحديد؛ لأنه يحفز على العمل. ومن هذا المنطلق، فإن الشعور بالملل ليس جيدًا ولا سيئًا. إن مفتاح إطلاق العنان لفوائد الملل وتجنب مساوئه يكمن في استجابتنا نحن، لكن الاستجابة للملل ليست مهمة يسيرة. فالشخص الذي يشعر بالملل يريد أن يفعل شيئًا ولكنه في الوقت نفسه لا يفكر في أي شيء يرغب في القيام به؛ إنه التحدي المستحيل أو نوع من العقدة الغوردية.[٣٤٩] وسط المعاناة من الملل قد نتخيل أن الحل يكمن في الإثارة، لكن هذا ما يجعل الإشارة غامضة؛ فقد تزيد الحلول الواضحة من تعقيد المشكلة. وفي كثير من الأحيان في خضم الشعور بالملل، نتوقع من العالم أن يحل المشكلة لنا. قد نجرب أشياء مختلفة بشكل عشوائي لنرى ما يرضينا، أو نتصرف كالأطفال الذين يتوسلون إلى والديهم ليخلصوهما من الشعور بالملل؛ فنطالب أشخاصًا

٣٤٩- تعود أسطورة العقدة الغوردية إلى اليونان القديمة وتشير إلى وجود مشكلة صعبة للغاية رغم إمكانية حلها ببساطة، لو كان فقط بإمكاننا التفكير خارج الصندوق. تقول الأسطورة إن العربة التي يجرها الثور الخاصة بالملك غوردياس كانت مربوطة بعمود يضم سلسلة معقدة للغاية من العقد. والشخص الذي يستطيع فك العقدة الغوردية سوف يصبح الملك القادم. على ما يبدو، حاول الإسكندر أولاً أن يفك العقدة قبل أن يدرك أن بإمكانه كسر العقدة من خلال قطعها ببساطة بسيفه.

آخرين في حياتنا بمعالجة شعورنا بالملل. فمثلما لا يكمن حل العقدة الغوردية في الأمور الواضحة، لا يمكن أن يأتي حل الملل من أي شيء واضح بشدة في العالم. يجب أن يأتي الحل من داخلنا؛ فهناك ما يدفعنا لنكتب قصة حياتنا بأنفسنا. ولكن عندما نشعر بالملل، نفقد قدرتنا وإحساسنا بالتحكم. تتبادر إلى الذهن قصة الصياد والفلين في الفصل الثاني؛ فالفلين، الذي يطفو عشوائيًا في بحر هائج، ليست لديه أية قدرة، بل يتحرك وفق تقلبات الطبيعة. وفي المقابل، يمكن أن يختار الصّياد مكان إسقاط المرساة وزمانها أو رفعها والتوجه إلى الشاطئ لتجاوز العاصفة القادمة.[٣٥٠]

يخبرنا الملل بأننا في حاجة إلى إعادة التأكيد على قدراتنا، لكنه في الوقت نفسه يذكرنا بأن قدراتنا محدودة. لسنا خارقين ولا قادرين على إجبار العالم على الخضوع لإرادتنا، ولسنا أوعية خاملة تنتظر من يملؤها وغير قادرة على التأثير. نحن نشغل منطقة وسطى غير ملائمة قد يكون من الصعب قبولها. ولكن عندما ينتابنا الشعور بالملل، يفضل اتخاذ الإجراءات اللازمة لتفعيل قدراتنا، رغم أنها قد تكون محدودة. في كثير من الأحيان نفعل العكس تمامًا؛ حيث نتخذ إجراءات تضعف قدراتنا وتجعل معاناتنا مع الملل أسوأ على المدى البعيد.

ادعى برتراند راسل، الذي كان أحد كتاب النصف الأول من القرن

٣٥٠- قد لا يؤدي تنفيذ إرادة الشخص دائمًا إلى تحقيق النتائج المرجوة. فقد يكون لدى المرضى النفسيين شعور قوي بالإرادة، لكن القليل قد يتغاضى عن أفعالهم. نقترح أن الإجراءات التي تنفذ الإرادة تمثل الطريق الأمثل لمنع الملل من أن يصبح مزمنًا ومثيرًا للمشكلات. إن مسألة كيفية التصرف بطريقة أخلاقية تمثل قضية أخرى.

العشرين أن الملل أصبح في الواقع أقل شيوعًا ولكنه أصبح أكثر خطورة.[٣٥١] وفقًا لرأي راسل، يرتبط الخطر بزيادة خوفنا من الملل. مم نخاف إلى هذه الدرجة؟ الملل شعور مؤلم، ولذلك السبب وحده نخاف منه، ولكنّ مصدرين آخرين على الأقلّ يتبادران إلى الذهن. الأول الخوف من عدم كفاءتنا، والثاني الخوف من الفشل. وكلاهما يمثل تحديًا لقدراتنا.

للوهلة الأولى، قد يبدو غريبا أننا نستجيب غالبا للملل بدافع الخوف وبطرق تؤدي إلى نتائج عكسية. يجب ألا يكون هذا الأمر مفاجئا لنا بهذه الدرجة. فعندما نواجه ظروفًا عصيبة أيًا كان نوعها، فإننا نسعى للحصول على وسيلة للراحة، وكلما ازداد توترنا، أصبحنا أكثر انشغالاً بإيجاد وسيلة راحة فورية لتنحسر العواقب طويلة الأجل وتلوح النتائج الفورية بارزة في الأفق.

فعند الشعور بالملل، نبحث بإلحاح عن أنشطة لا تتطلب بذل الكثير من الجهد ونأمل أنها ستحررنا من الملل بأقصى سرعة ممكنة. والعديد من هذه الأنشطة مصمم للتحكم في انتباهنا، وهذا ما يجعلنا بشكل أساسيّ عالقين في مشاركة غير واعية. فالإعلان الخادع لجذب الانتباه على مواقع الويب يبقينا مستهدفين من جانب المعلنين، كما تدفعنا مستويات المعايرة المثالية في ألعاب الفيديو إلى الانتقال إلى المرحلة التالية. لقد تم تصميم الأجراس والصفارات في آلات البوكر

٣٥١- راسل (٢٠١٢). «إن الجيل الذي لا يستطيع تحمل الملل سيكون جيلاً من الرجال الصغار، رجال منفصلين دون مبرر عن العملية البطيئة للطبيعة، رجال تذبل بداخلهم جميع الدوافع الحيوية ببطء كما لو كانت زهورًا مقطوعة داخل إناء زهور» (الصفحة ٥٤).

كي نواصل اللعب، حتى عندما نخسر كل مدخراتنا.[٣٥٢] فكل هذه الأشياء تجذب انتباهنا. لكنهم يفعلون ذلك من خلال معاملتنا بوصفنا أشياء تُتّخَذ في شأنها إجراءات، متجاهلين بذلك حاجتنا إلى توجيه مسار المشاركة. وتعمل هذه الأجهزة التي تجذب الانتباه جيدًا على المدى القصير بحيث لا يمكننا مقاومتها عندما نكون في أمس الحاجة إلى التخلص من الملل. وعلى المدى البعيد، كلما سمحنا للأشياء من حولنا بحل مشكلة الملل، صارت قدراتنا أضعف، وكلما ضعفت قدراتنا، أصبحنا أكثر عرضة للإصابة بالملل. إنها حلقة مفرغة تزداد قوة فقط، ويصبح إيقافها أكثر صعوبة؛ فالخوف يغذي هذه الحلقة ويضمن أن الملل سيزعجنا باستمرار. في الواقع لا يوجد ما يدعو إلى الخوف، فالمشاعر السلبية أيًا كان نوعها، مثل الملل، ليست خطيرة في حد ذاتها؛ بل هي تشير إلى الخطر الذي يجب التعامل معه. ويرسل إلينا الملل رسالة حاسمة مفادها أن قدرتنا تتلاشى، وعلينا أن نفعل شيئًا ما حيال ذلك، وإلقاء اللوم على من أرسل الرسالة لن يفيدنا؛ فهو يتركنا جاهلين فحسب بحقيقة أننا عاجزون عن تلبية حاجتنا الحقيقية؛ وهي ألا نكون مشغولين، بل نواجه تحديًا لنستخدم قدراتنا في كيفية التفاعل مع العالم، لنصبح مثل الصياد، وليس الفلين.

٣٥٢- ديكسون وآخرون (٢٠١٠، ٢٠١٤). أظهر مايك ديكسون وزملاؤه أن «الأجراس والصافرات» المرتبطة بالفوز يمكن أن تكون مضللة. في ألعاب آلات القمار متعددة الأسطر، إذا راهن المقامر على سبعة أسطر وفاز فقط في واحد من هذه الأسطر، فإنه يخسر المال. وبصرف النظر عن ذلك، لا تزال الآلة تضيء وتعزف أغنية سعيدة، لتخدع المقامر سيئ الحظ فيعتقد أنه فاز، وبهذا يظل متحمسًا للاستمرار في اللعب. يطلق ديكسون وزملاؤه على هذا الأمر «خسائر متنكرة في صورة انتصارات»، ما يؤدي إلى «تدفق مظلم» (ديكسون وآخرون، ٢٠١٨).

كيف تبدو الاستجابة التكيفية للملل؟ كما تمت مناقشته في الفصل الأخير، فإن البحث عن حالة من التدفق وتعزيز الفضول وحتى مجرد الاسترخاء، كلها وسائل للمشاركة الفعالة. وراء هذه الخيارات خيار آخر يتطلب منا أن نعيش اللحظة الحالية. واستجابةً للملل، يطلب منا هذا الخيار أن نتجنب البحث عن سبل للهروب، ونركز بدلاً من ذلك على المكان واللحظة الحاليين. فيسمح لنا هذا الاهتمام الداخلي بأن نتعرف عن قرب إلى ما يوجه تجربتنا، ومن خلال الممارسة المنتظمة، نصبح أكثر حضوراً في اللحظة الحالية وأكثر انتباهًا لأنفسنا. بعبارة أخرى، نصبح يقظين، فاليقظة، وهي شكل من أشكال التأمل، تعزز القدرة على الانتباه إلى أفكارنا ومشاعرنا دون إصدار حكم عليها، وهي مرتبطة بمستويات أقل من الملل. يقول الأشخاص ذوو مهارات اليقظة الأقوى إنهم يشعرون بالملل بصورة أقل.[٣٥٣] حتى في المصطلحات التعريفية البحتة، هناك تعارض بين الملل واليقظة؛ فكلما زاد شعورنا بالملل، قلت يقظتنا.[٣٥٤] بصورة جزئية، فإن التمتع باليقظة يبعد عنا الشعور بالملل لأنه يجعلنا أقل تفاعلاً عاطفيًا مع أي موقف ممل. وكما هو الحال مع المشاعر المؤلمة الأخرى، كلما ازداد خوفنا وحاولنا الفرار من الملل، زادت نسبة انزعاجنا منه.[٣٥٥] وقد يساعدنا

٣٥٣- لوبيرا (٢٠١١).

٣٥٤- كوفال وتودمان (٢٠١٥). الأشخاص الذين يمارسون التأمل الذهني بشكل منتظم ويفيدون بتحسن مهاراتهم الذهنية يكونون أكثر قدرة على تحمل المهام المضجرة دون الاستسلام للملل (هالارد، ٢٠١٤؛ بيترانكر، ٢٠١٨).

٣٥٥- وفقًا للديانة البوذية، فإن المعاناة هي نتيجة رد فعلنا تجاه الألم (من أي نوع، سواء أكان عاطفيًا أم جسديًا). هذه الفكرة تعبر عنها حكمة «الألم حتمي، لكن المعاناة اختيارية». تنطبق هذه الحكمة على الملل وكذلك على غيره من المشاعر المكروهة.

التأمل مع اليقظة على كسر حلقة التفاعل مع المشاعر السلبية بمزيد من المشاعر السلبية، ما يحمينا من الاستجابة للملل بالخوف والتصرفات العدوانية.[٣٥٦] وبينما نحاول تجاوز الشعور بالملل، نسلب أنفسنا فرصة تعلم كيفية التعايش مع اللحظة الحالية وإعادة توجيه طاقاتنا بطرق إيجابية. ولاكتشاف ما نرغب في القيام به من أعماقنا بشدة، نحتاج إلى تحمل فترات الإحباط، وهو الوقت الذي لا يشغله شيء يوجه أفكارنا وسلوكنا من الخارج. فبقبول احتمالية الشعور بالملل، لدينا فرصة للعثور على علاج له؛ فبدلاً من مكافحة الملل، يمنحنا قبول المواقف المملة ما نحتاج إليه كي نتحرر من الملل. إنها الفرصة لتحديد رغباتنا وأهدافنا حتى نشارك بشروطنا الخاصة بصفتنا عوامل مؤثرة نلتزم بمسار عمل هادف.

بدل أن نزعم أن الشعور بالملل أمر جيد، نعتقد أنه سيكون من الجيد في بعض الأحيان أن يصيبنا العالم بالإحباط. يقول الفنان آندي وارهول في نصيحة شهيرة له: «أنت بحاجة إلى أن تشعر بالإثارة من خلال الأشياء الصغيرة التي تجعلك عادةً تشعر بالملل».[٣٥٧] فمن الجيد قبول قدر أقل من التحفيز ومقاومة ما يدفعنا إلى ترك أشياء خارجية

٣٥٦- تظهر الصلة المذكورة في الفصل الخامس بين الملل والعدوانية بشكل بارز في نوع محدد من العدوانية والأعمال العدائية (إيزاسيسكيو وآخرون، ٢٠١٧). من الطرق التي تفسر ذلك أنه عندما نشعر بالملل، فإننا نُظهر عداوة تجاه العالم – الذي نراه غير كافٍ ونحمله مسؤولية هذا الوضع.

٣٥٧- وارهول وهاكيت (١٩٨٨، الصفحة ٨).

يحتوي كتاب كارل هونور In Praise of Slowness (عام ٢٠٠٤) على رسالة مشابهة. باستكشاف حركة الطعام البطيئة وجنس التانترا، من بين أمور أخرى، فإنه لا يقترح أن كل شيء يجب القيام به ببطء. بدلاً من ذلك، ينبغي لنا اختيار وتيرة مناسبة من أجل حياتنا.

توجهنا وتتحكم فيما نفعله، أي أننا نستطيع أن نختار بوعي ما نفعله في حياتنا وكذلك وتيرة تنفيذ هذا الأمر.

عندما نسمح بتحديد مشاركتنا عن طريق قوى خارجية مصممة لجذب انتباهنا والاستحواذ عليه، نصبح منعزلين عن أنفسنا. وعلى النقيض، فعندما تنحسر القوى الخارجية، يصبح من الممكن أن نعثر على أنفسنا مرة أخرى؛ أي نكتشف هويتنا.[٣٥٨] وهذا من ناحية أولى يعد منحة وشرطًا مسبقًا لازمًا لإدراك قدراتنا والتخلص من الملل، أمّا من ناحية أخرى، فإن إلقاء نظرة فاحصة على أنفسنا لا يكون دائمًا أمرًا ممتعًا. لقد تسبب جوزيف برودسكي، شاعر وكاتب مقالات روسي/ أمريكي، في إرباك خريجي كلية دارتموث بخطاب التخرج الذي ألقاه، حيث أشاد بفوائد الملل، مدعيًا أنه «يضع وجودك في منظوره الصحيح، والنتيجة النهائية لهذا هي الدقة والتواضع. أنت لست شخصًا مهمًا لأنك محدود».[٣٥٩]

عندما تتوقف دورة «الرغبة - الفعل - الرغبة الجديدة»، وعندما نشعر بالملل، ننظر إلى عدم جدوى أعمالنا في النهاية في مواجهة الزمن اللانهائي. كما قلنا من قبل، يذكرنا الملل بمحدودية قدراتنا؛ فلسنا خارقين ولا أوعية فارغة تنتظر من يملؤها. فعلينا أن نتقبل أننا أشخاص عاديون. يجب أن تكون لدينا الرغبة في الالتزام بالوقت

٣٥٨- كيركغارد (١٩٩٢، الصفحة ٢١٤). «لأن الشخص غير السعيد هو من يملك مُثلاً عليا ومحتوى لهذه الحياة ووجدانًا كاملاً وطبيعة حقيقية لديه بطريقة أو بأخرى خارج نفسه. الشخص غير السعيد يغيب دائمًا عن نفسه، فلا يكون بجانب نفسه مطلقًا».

٣٥٩- برودسكي (١٩٩٥، الصفحة ١٠٩-١١٠).

وأن نتقبل محدودية قدراتنا، وأن نكون قادرين على تنفيذ ذلك دون الاستسلام للملل.[٣٦٠] فالاستجابة الفعالة للملل تتطلب تقبل حدودك. الملل رسالة تذكرك بأنك محدود وأن أعمالك في النهاية غير مهمة؛ ومع ذلك فهو يتطلب منك اتخاذ الخيارات، والمشاركة في المشاريع. بالنسبة إلى برودسكي، يعد ذلك الأمر درسًا أساسيًا مستفادًا من الملل يؤكد قيمة الحياة. أفعالك ليست مهمة، لكنّك يجب أن تتصرف. ليس هذا مأزقًا يدعو إلى التشاؤم، على العكس، إنها الحياة ذاتها: «كلما كان الشيء محدودًا، كان مفعمًا بالحياة والعواطف والأفراح والمخاوف والتعاطف. . الشغف ميزة التافه.»[٣٦١]

لأنك محدود وتخضع دائمًا لاحتمالية الشعور بالملل، يمكنك أن تشعر بالشغف. لو كانت قدراتك غير محدودة وحياتك أبدية فهذا يعني أن كل شيء ممكن، ما يجعل من الصعب تقدير أي شيء على وجه الخصوص.[٣٦٢] من ناحية أخرى بالنسبة إليك، تنتج المشاركة بشغف عن معرفة أن الوقت قصير، وتنبع من قدرات البشر وهي علاج موثوق للملل. وفي هذا الوقت أيضًا تكون في أفضل حالاتك.

عندما ينتابك الشعور بالملل، من الحكمة أن تأخذ نفسًا عميقًا وتطرد أي قوى خارجية قد تشتت انتباهك وتتقبل حدودك وتتخذ

٣٦٠- في دراسته حول الملل، The Pale King (٢٠١١، الصفحة ٤٤٠)، تأمل ديفيد فوستر والانس في الفكرة الآتية: «أن تكون، في كلمة واحدة، غير قابل للملل. . . . هذا هو مفتاح الحياة العصرية. إذا كنتَ محصنًا من الملل، فلا يوجد شيء حرفيًا لا يمكنك تنفيذه.

٣٦١- برودسكي (١٩٩٥، الصفحة ١١٠-١١١).

٣٦٢- نيتشه (٢٠٠٦، الصفحة ٣٨٥).

الإجراءات التي تناسب قدراتك. لا توجد مجموعة إجراءات بسيطة تناسب الجميع، سوف تفعل ذلك من أجلك؛ فلا يمكن للملل أن يملي عليك ما يجب فعله؛ وما لا يمكنك كذلك.

عوضًا عن الإجابات البسيطة، نقترح المبادئ الآتية: ابحث عن أنشطة توضح رغباتك وأهدافك بدلاً من أن تجعلها غامضة. اعمل على تحقيق أهداف تعبر عن قيمك؛ أي الأمور التي تهمك. افعل الأشياء لذاتها ولا تعدها وسيلة لتجنب شيء آخر. اختر الأنشطة التي تجذب من حولك حتى تنجذب إلى علاقات أعمق من ذي قبل (فكّر في ديفيد مورغان وهو مفتون بالفروق الدقيقة بين أقماع المرور). تصرف بطريقة تعبر عن كفاءتك وتزيدها. وابحث عن أنشطة تجعلك تشارك بوصفك شخصا فريدا وعبّر عن هويتك.

يواجهنا الملل بسؤال بسيط لكنه عميق: ماذا ستفعل؟ لا بد من الإجابة عن هذا السؤال. فالأسئلة الأكثر أهميّة عددها قليل.


تَشْكِيل
TASHKEEL

نسعى في كتاب (رأسي يتصدع) إلى تقديم تعريف لموضوع الملل المُحير من خلال مقاربة نفسية لا جدال فيها، حيث إننا نعد الملل خبرةً تحدث داخل عقولنا. إضافة إلى ذلك، نقدم إطاراً تنظيمياً لما ظل طويلا مجال دراسة يتسم بالكتابات المتفرقة. ويحـدونا الأمل أن يقدم هذا أرضية مشتركة لنطاق واسع من القُرّاء والباحثين للالتقاء وتبادل الأفكار فيما بينهم.

نبدأ رحلتنا بطرح السؤال: «ما الملل؟» فكما هو الحال مع معظم الخبرات اليومية التي نمر بها، يشعر معظمنا أننا على دراية جيدة بالملل، ويستمر ذلك حتى نحاول تقديم تعريف له. وكلما أمعنا النظر في الملل، كلما صار الموضوع غامضاً ومثيراً للاهتمام. ثم ما نلبث أن نسأل: «ما فائدة الملل؟» لماذا شكلتنا قوى التطور كي نتأثر بمثل هذه الخبرة السلبية؟ وكما سنرى، فإنه من المفيد أن نكون قادرين على الشعور بالملل، إذ ليس هناك حاجة للشعور بالخوف عندما ينتابنا الملل. وتكمن البراعة في الاستجابة الجيدة للإشارات الدالة على الملل.

نلتفت بعد ذلك إلى السؤال التالي: «ما الذي يجعلنا نشعر بالملل؟» ليست الإجابة عن هذا السؤال أمرا بسيطا. فالملل، مثله مثل الجمال، يقع في عين الناظر. وقد تمثل السعادة لشخص ما، إحساسا بالملل بالنسبة إلى آخر. لكن هناك عوامل أساسية داخلنا، وفي المواقف التي نجد أنفسنا فيها، تزيد من مخاطرتنا بالاستسلام والخـضوع للملل. نستكشف أكثر كيف أن الملل يتضمن الانعزال عن الآخرين وعن حاجتنا الماسّة لخلق معنى وإيجاد هدف. لنتطرق بعد ذلك إلى بحث الأشياء المضادة للملل من أجل تعميق فهمنا لما يمثله من خبرة، وتهيئة المناخ لاعتبار كيف تبدو الاستجابات النموذجية للملل.

تَشْكِيل
TASHKEEL
للنشر والتوزيع
Publishing & Distribution
Tashkeell



ISBN 978-603-8317-78-5
9 786038 317785